仕　　様

電子レンジ	消費電力	1.45kW
	高周波出力	1000・700W～100W相当※
	発振周波数	2,450MHz
	温度調節範囲	－10～90℃
スチーム	スチームヒーター出力	0.620kW
グリル	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
オーブン	消費電力	1.38kW
	ヒーター出力	1.33kW
	温度調節範囲	発酵（30・35・40・45℃）・110℃～250℃
電源	交流100V（50Hz・60Hz共用）	
質量	約21kg	
寸法	外形	幅500mm×奥行450mm×高さ364mm
	庫内	幅394mm×奥行309mm×高さ234mm

※高周波出力1000Wは短時間高出力機能（約5分）であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動あたためなどの限定したメニューのみに働きます。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。
（表示部「0」表示のときは1.7W）
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検　長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

このような症状はありませんか		
	●電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ●異常な臭いや音がする。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●触ると電気を感じる。 ●その他の異常や故障がある。	このような症状の時は使用を中止し、故障や事故防止のためコンセントから電源プラグを抜いて必ず販売店に点検をご相談ください。

便利メモ（おぼえのため記入されると便利です。）

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-J630
販売店名	☎　（　）		
お客様ご相談窓口	☎　（　）		

松下電器産業株式会社　クッキングシステム事業部
〒639-1188　奈良県大和郡山市筒井町800

レシピなど、お役立ち情報を満載！ナショナルのホームページ
http://national.jp

A0016-1F32
F0603-2103

スチームオーブンレンジ　取扱説明書
J630

COOK BOOK

National

家庭用ナショナル スチーム オーブンレンジ 取扱説明書

品番 NE-J630

50Hz 60Hz共用

保証書別添付

●この取扱説明書と保証書をよくお読みの上、正しくお使いください。そのあと大切に保存し、必要なときにお読みください。
●保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を必ず確かめ、販売店からお受け取りください。

上手に使って上手に節電

このたびは、スチームオーブンレンジをお買い上げいただき、
まことにありがとうございました。

スチームオーブンレンジを使って楽しくクッキング！

食卓においしさが広がります

スピーディに上手にあたため

種類の違う食品でも、いっしょに庫内へ。
赤外線センサーが食品温度をチェックして
食べ頃に仕上げます。

使用キー：あたためスタート

※あたためる前の食品の温度差が大きいとうまくあたたまりません。
（冷凍と冷蔵の組み合わせなど）

レンジ

あたためは、ラップなしでも しっとりおいしく

電波とスチームで食品に水分を与えながら上手に加熱。
しっとり・ふっくら仕上がり、出来たてのおいしさを
引き出します。

使用キー：あたためスチーム　レンジスチーム

レンジ+スチーム

クッキー P.78

バターロール P.92

熱風で包み込んで たっぷりまとめて2段調理

使用キー：自動メニュー　クッキー2段
　　　　　オーブン2段

オーブン

ナショナル／パナソニックお客様ご相談窓口のご案内

修理に関するご相談

ナショナル／パナソニック　修理ご相談窓口

ナビダイヤル（全国共通番号）0570-087-087

- お客様がおかけになった場所から最寄りの修理ご相談窓口につながります。呼出音の前にNTTより通話料金の目安をお知らせします。
- 携帯電話・PHS等からは最寄りの修理ご相談窓口に直接おかけください。

使いかた・お買い物などのご相談

ナショナル／パナソニック　お客様ご相談センター

365日／受付9時～20時

電話　フリーダイヤル 0120-878-365（パナは365日）

■携帯・PHSでのご利用は…06-6907-1187

FAX　フリーダイヤル 0120-878-236

Help desk for foreign residents in Japan
〈外国人／海外仕様商品（ツーリスト商品他）等ご相談窓口〉
Tokyo (03) 3256 - 5444　**Osaka** (06) 6645 - 8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays / Sundays / national holidays)

ナショナル／パナソニック 修理ご相談窓口

北海道地区

地区	所在地	電話
札幌	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7	☎(011)894-1251
旭川	旭川市2条通21丁目左1号	☎(0166)31-6151
帯広	帯広市西19条南1丁目7-11	☎(0155)33-8477
函館	函館市西桔梗589番地241（函館流通卸センター内）	☎(0138)48-6631

東北地区

地区	所在地	電話
青森	青森市第二問屋町3-7-10	☎(017)739-9712
秋田	秋田市御所野湯本2丁目1-2	☎(018)826-1600
岩手	盛岡市羽場13地割30-3	☎(019)639-5120
宮城	仙台市宮城野区扇町7-4-18	☎(022)387-1117
山形	山形市流通センター3丁目12-2	☎(023)641-8100
福島	福島県安達郡本宮町字南ノ内65	☎(0243)34-1301

首都圏地区

地区	所在地	電話
栃木	宇都宮市御幸町194-20	☎(028)689-2555
群馬	高崎市大沢町229-1	☎(027)352-1109
茨城	つくば市花畑2丁目8-1	☎(0298)64-8756
埼玉	桶川市赤堀2丁目4-2	☎(048)728-8960
千葉	千葉市中央区星久喜町172	☎(043)208-6011
東京	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17	☎(03)5477-9780
山梨	甲府市宝1丁目4-13	☎(055)222-5171
神奈川	横浜市港南区日野5丁目3-16	☎(045)847-9720
新潟	新潟市東明1丁目8-14	☎(025)286-0171

中部地区

地区	所在地	電話
石川	石川県石川郡野々市町稲荷3丁目80	☎(076)294-2683
富山	富山市寺島1298	☎(076)432-8705
福井	福井市開発4丁目112	☎(0776)54-5606
長野	松本市大字笹賀7600-7	☎(0263)86-9209
静岡	静岡市西島765	☎(054)287-9000
名古屋	名古屋市瑞穂区塩入町8-10	☎(052)819-0225
岡崎	岡崎市岡町南久保28	☎(0564)55-5719
岐阜	岐阜県本巣郡北方町高屋太子2丁目30	☎(058)323-6010
高山	高山市花岡町3丁目82	☎(0577)33-0613
三重	久居市森町字北谷1920-3	☎(059)255-1380

近畿地区

地区	所在地	電話
滋賀	守山市勝部6丁目2-1	☎(077)582-5021
京都	京都市伏見区竹田中川原町71-4	☎(075)672-9636
大阪	大阪市北区本庄西1丁目1-7	☎(06)6359-6225
奈良	大和郡山市筒井町800番地	☎(0743)59-2770
和歌山	和歌山市中島499-1	☎(073)475-2984
兵庫	神戸市中央区琴ノ緒町3丁目2-6	☎(078)272-6645

中国地区

地区	所在地	電話
鳥取	鳥取市安長295-1	☎(0857)26-9695
米子	米子市米原4丁目2-33	☎(0859)34-2129
松江	松江市平成町182番地14	☎(0852)23-1128
出雲	出雲市渡橋町416	☎(0853)21-3133
浜田	浜田市下府町327-93	☎(0855)22-6629
岡山	岡山県都窪郡早島町矢尾807	☎(086)292-1162
広島	広島市西区南観音8丁目13-20	☎(082)295-5011
山口	山口市鋳銭司字鋳銭司団地北447-23	☎(083)986-4050

四国地区

地区	所在地	電話
香川	高松市勅使町152-2	☎(087)868-9477
徳島	徳島県板野郡北島町鯛浜字かや108	☎(088)698-1125
高知	南国市岡豊町中島331-1	☎(088)866-3142
愛媛	松山市土居田町750-2	☎(089)971-2144

九州地区

地区	所在地	電話
福岡	春日市春日公園3丁目48	☎(092)593-9036
佐賀	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044	☎(0952)26-9151
長崎	長崎市東町1949-1	☎(095)830-1658
大分	大分市萩原4丁目8-35	☎(097)556-3815
宮崎	宮崎市本郷北方字草葉2099-2	☎(0985)63-1213
熊本	熊本市健軍本町12-3	☎(096)367-6067
天草	本渡市港町18-11	☎(0969)22-3125
鹿児島	鹿児島市与次郎1丁目5-33	☎(099)250-5657
大島	名瀬市長浜町10-1	☎(0997)53-5101

沖縄地区

地区	所在地	電話
沖縄	浦添市城間4丁目23-11	☎(098)877-1207

所在地、電話番号が変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。

0503

レンジスチームで 手早くおいしくスチーム調理

えびと青梗菜(チンゲンサイ)の蒸しもの P.60

いちご大福 P.100

下ごしらえした食材を並べてチン！するだけ。
レンジスチームなら、お惣菜づくりも実に簡単。
もうひと品欲しい時、大活躍します。

使用キー：［自動メニュー］12 肉・魚の蒸しもの
16 和菓子
［レンジスチーム］

スチーム発生のしくみ

給水タンクから出て、約80℃に熱せられたお湯を、庫内の水受皿に供給。水受皿の下にあるヒーターで沸とうさせ、スチームが発生。

レンジ+スチーム

スチームでしっとり焼き上げ

いちごのショートケーキ P.80

シュークリーム P.90

スチームとヒーターを併用することで
水蒸気が食品表面を包み込み、乾燥を抑えて
しっとり・ふっくら仕上げます。

使用キー：［自動メニュー］14 スポンジケーキ
15 シュー

※手動のオーブンはヒーター加熱のみです。

オーブン+スチーム

まず、付属品の確認を！

この商品は、初めて使われるときにオーブンの「カラ焼き」をする必要はありません。

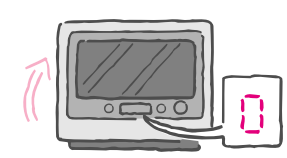
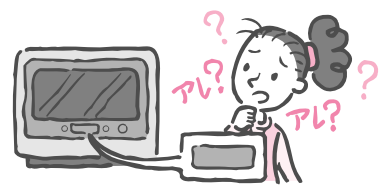
付属品	使いかた	レンジ	レンジスチーム	オーブン	グリル
角皿：2枚	●オーブン・グリルで使用します。電波をつかうレンジ加熱には使用しないでください。 ●角皿はオーブン調理中の熱変形を防ぐため、平らにはしていません。	使えません ✕	使えません ✕	使えます ○	使えます ○
セラミックカバー	●庫内本体奥の水受皿の上に「オモテ」刻印面を上にしてセットします。カバーは常に水受皿にセットしておきます。（▶13ページ）				
給水タンク	●本体左側面にセットされています。（給水タンクについて ▶13ページ、お手入れのしかた ▶111ページ）				
取っ手	●角皿を取り出すときに使用します。取り出すときは、皿の中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れします。				
アース線	本体への取り付けかた （▶12ページ）				

●紛失した場合は、お買い上げの販売店までお申し付けください。（有料）
●ナショナル・パナソニックのショッピングサイト Pana Sense（http：//www.sense.panasonic.co.jp）で取り扱っているものもあります。

※イラストは実物と若干異なります。

この電子レンジは省エネ設計！！

電源はプラグを差し込み、ドアを開閉すると入ります。約10分間操作しなければ電源が切れます。

①ドアを開けて、

②閉めると、ほら！ "0"を表示！

お願い

●調理終了後、庫内が約100℃以上のときは、電気部品保護のため約15分間ファンが回った後、電源が切れます。そのため調理終了後、すぐ電源プラグを抜かないでください。

もくじ

ご使用の前に

使いかた

料理編

必要なときに

●記載の写真・イラストについては、実物とは若干異なる場合があります。表紙等の写真は盛りつけ例です。
●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●乱丁落丁はお取り替えいたします。

安全上のご注意 必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防止するため、必ずお守りいただくことを、次のように説明しています。

■表示内容を無視して誤った使い方をした時に生じる危害や損害の程度を、次の表示で区分し、説明しています。

⚠危険	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う危険が切迫して生じることが想定される」内容です。
⚠警告	この表示の欄は、「死亡または重傷などを負う可能性が想定される」内容です。
⚠注意	この表示の欄は、「傷害を負う可能性または物的損害のみが発生する可能性が想定される」内容です。

■お守りいただく内容の種類を、次の絵表示で区分し、説明しています。（下記は、絵表示の一例です。）

⚠	このような絵表示は、気をつけていただきたい「注意喚起」です。
	このような絵表示は、してはいけない「禁止」内容です。
	このような絵表示は、必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠危険

■自分で絶対に分解・修理・改造を行わない

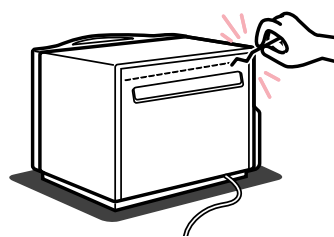
分解禁止

感電・発火したり、異常動作してけがをすることがあります。

●故障と思われるときは、販売店にご相談ください。

■吸排気口や穴、給水タンク出し入れ部などに、ピンや針金などの金属物や異物、指を入れない

禁止

感電やけがをすることがあります。

●異物が入った場合は、電源プラグをコンセントから抜き、販売店にご相談ください。

⚠警告

■定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う

他の器具と併用した分岐コンセントを使うと異常発熱して発火することがあります。

●延長コードも定格15Aのものを単独でお使いください。

■熱に弱いものを近づけない

禁止

たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなど敷物の上に置いたり、燃えやすいものやカーテン・スプレー缶を近づけるとヒーター使用時の高温で引火や破裂することがあります。

■電源コード・電源プラグを傷つけない

禁止

加工する、高温部（排気口など）に近づける、無理に曲げる、引っ張る、ねじる、束ねる、重いものを載せる、はさみ込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

■アースを確実に取り付ける

アース線接続

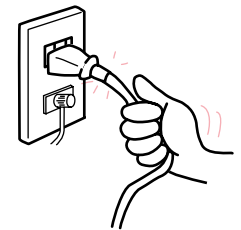
故障や漏電のときに、感電する恐れがあります。

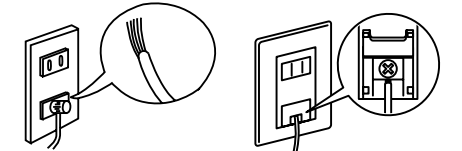
●取り付けは、販売店または電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

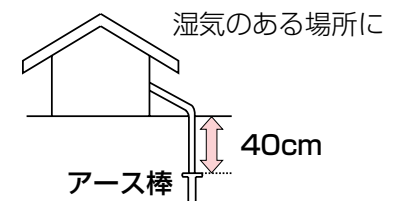
■水けや湿気の多い所に設置する場合は…

電気工事士の有資格者がD種接地工事をするよう、法令で定められています。

・湿気の多い場所とは…
飲食店の厨房、土間、コンクリート床、酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所など。

・水けのある場所とは…
（漏電しゃ断器も取り付ける）
鮮魚店、青果店の作業場で水を扱う所、水滴の飛び散る所、地下室など結露の起きやすい所。

アース端子付きコンセント使用の場合

アース線の先端のビニールの皮を取りはずし、アース端子に確実に固定する。

アース端子付きコンセントのない場合

アース棒（別売）をご使用ください。

●ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。（法令で禁止されています）

設置場所の変更やご転居の際には、必ず再度アースの取り付けを行ってください。

ご使用の前に

⚠警告

■調理中に電源プラグを抜き差ししない

禁止

感電や火災の原因になります。

●取消キーを押してから、電源プラグを抜いてください。

■電源プラグ刃・刃の取付面に付着したほこりはふき取る

ほこりが原因で発火する恐れがあります。

■ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

ぬれ手禁止

感電をすることがあります。

■電源プラグは根元まで確実に差し込む

差し込みが不完全な場合、感電や発熱による火災の原因になります。傷んだプラグ、ゆるんだコンセントは使用しないでください。

■子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

禁止

やけど・感電・けがをすることがあります。

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

⚠注意

■電源プラグを抜くときは電源コードを持って引き抜かない

禁止

電源コードを持って引き抜くと感電・ショートして発火することがあります。

■長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

電源プラグを抜く

絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

■水のかかるところや火気の近くで使用しない

禁止

感電や漏電の原因になります。

■ドアに物をはさんだまま使用しない

禁止

電波漏れによる障害が起こることがあります。

■不安定な場所に置かない

禁止

落ちたり倒れたりして、けがの原因になります。とくに置き台から本体がはみ出さないように設置してください。

■ドアに無理な力を加えない

禁止

倒れてけがをしたり電波漏れの原因になります。

⚠注意

■ヒーター加熱中やスチーム調理中、及び加熱終了後は高温部（本体・ドア・庫内など）に触れない（ただし操作部・ドアの取っ手を除く）

接触禁止

高温のためやけどをすることがあります。
とくに角皿・水受皿・セラミックカバーには素手で触れないでください。

■吸気口・排気口をふさがない

禁止

火災の原因になります。

●ごみ、ほこりが付着した時はお手入れしてください。

■庫内の包装材は使用前に取り出す

焦げ・変形・発火の恐れがあります。

■衣類の乾燥など調理以外に使用しない

禁止

過熱・異常動作して発火・やけどをすることがあります。

■卵を電子レンジで加熱するときは、必ず割りほぐす

破裂して、けが・やけどをすることがあります。

●ゆで卵（殻付・殻なし）のあたためもしないでください。

■本体の上に物を置かない

禁止

過熱して焦げたり、変形することがあります。

■食品は加熱しすぎない

禁止

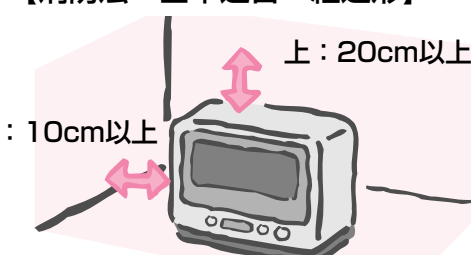
発火・発煙・突沸の恐れがあります。

●飲み物（牛乳・お酒・コーヒー・水など）や生クリーム・油脂分の多い液体などは、加熱中や加熱後食品を取り出すときに突然飛び散り（突沸）、やけどの恐れ、食品（固体）などは発火する恐れがあります。飲み物は加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。

●少量の食品は自動で加熱しないでください。
各メニューの指定分量以外のときは必ず手動で様子を見ながら加熱します。

■壁などとの間はあけておく

●間をあけないと、壁などが過熱して発火することがあります。熱に弱いものには近づけないでください。
※後ろ・右側面は壁につけて設置できます。
※お使いのときは、蒸気がこもらないようにしてください。
●左側面を10cm以上あけないと、給水タンクの出し入れやタンクの水の残量を確認できません。

【消防法　基準適合　組込形】

⚠注意

■鮮度保持剤（脱酸素剤）を入れたまま加熱しない

禁止

発火する恐れがあります。

■殻・膜のある食品は割れ目・切れ目を入れてから加熱する

ぎんなんなどは破裂して、けが・やけどをすることがあります。

■庫内やドアに油・食品カスをつけたまま放置したり、加熱したりしない

さび・発火・発煙などの原因になります。

●付着した場合は必ずふき取ってください。

■食品を取り出すとき、ラップをはずすときなどは注意する

高温注意

容器が熱くなっていたり、ラップをはずすときに、蒸気が一気に出てやけどの恐れがあります。

■ビンのふたや、せん（ねじ式のものなど）ははずして加熱する

はずさないと容器が破裂してけが・やけどをすることがあります。

■庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけない

禁止

破損してけがをする恐れがあります。
割れた時はそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■ヒーター加熱後、熱くなった角皿を急冷するときは注意する

高温注意

蒸気や飛まつでやけどの恐れがあります。

■セラミックカバーに衝撃を加えない

禁止

破損してけがをする恐れがあります。

■調理中、調理後にセラミックカバーの上に食器や容器などを置かない

禁止

調理時に置くとうまくできません。また熱に弱い容器などは溶けたり変形の恐れがあります。

■セラミックカバーにヒビ、カケ、強いスリ傷があるときは使わない

禁止

破損する恐れがあります。
割れた時はそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■給水タンクのふただけを持たない

禁止

ふたがはずれ水がこぼれたり、タンク破損の原因となります。

■給水タンクには水とクエン酸水以外入れない

禁止

給水タンクには水とクエン酸水以外は入れないでください。
故障の原因となります。

⚠注意

■給水タンクに入れる水は満水の印以上入れない

禁止

水が給水タンクからこぼれ出て故障の原因となります。

■給水タンクの水は使うたびに取り替える

調理のときは必ず新しい水をお使いください。調理後はタンクの水を捨ててください。

■給水タンクにヒビ、カケ、強いスリ傷があるときは使わない

禁止

破損する恐れがあります。
割れた時はそのまま使用せず販売店にご相談ください。

■調理後、顔を近づけてドアを開けない

禁止

スチーム調理後など蒸気にご注意ください。

■庫内で食品が燃えたときは、ドアを開けない

禁止

ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

●次の処置をしてください。
①ドアを閉めたまま 取消 キーを押す。
②電源プラグを抜く。
③本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
●鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。
●そのまま使用せず、必ず販売店に点検を依頼してください。

■自動の「あたため」キー、自動メニュー「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

お願い

電子レンジ調理

■缶詰・レトルト袋の食品は、容器に移す
アルミ包装は加熱できません。

■庫内がカラのまま作動させない
異常に高温になり、故障の原因になります。
またカラの容器も加熱しないでください。

■金属容器・金串などは、使わない
火花が飛び、故障の原因になります。

■テレビ・ラジオ・無線機器・アンテナ線などに近づけない
画像の乱れ、雑音の原因になります。
●4m以上離してください。

ヒーター調理

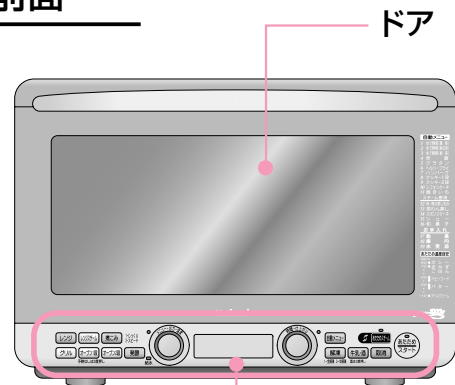
■角皿は皿の中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れする
片手だけでは、落とす恐れがあります。

スチーム使用調理

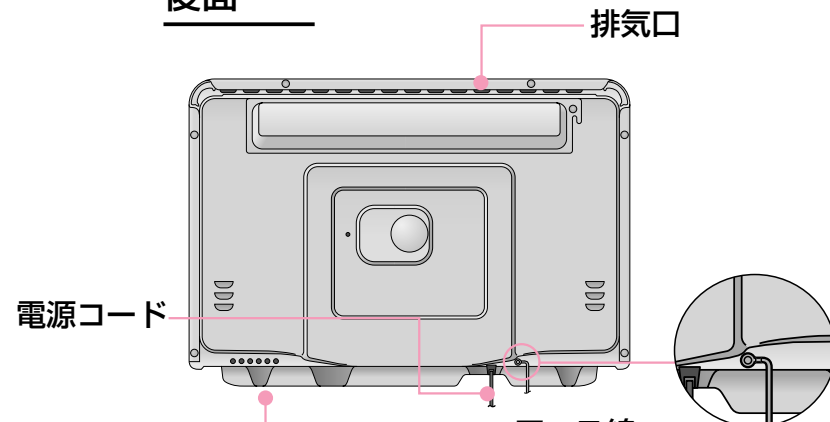
■調理前に必ず給水タンク、セラミックカバーの準備をする（スチームを使用する調理の準備について ▶13ページ）
準備をしないと、スチームを使用したメニューができません。

各部のなまえ

前面

ドア

操作パネル部 ▶14ページ

▶14ページ

後面

排気口

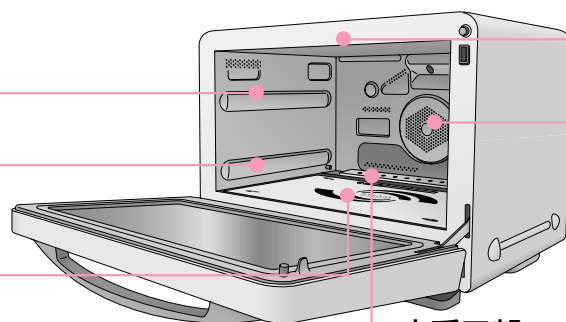
電源コード

吸気口（底面）

アース線
●本体後下の取り付け位置（アースと表示部分）にあるビスで必ず締めて取り付けてください。

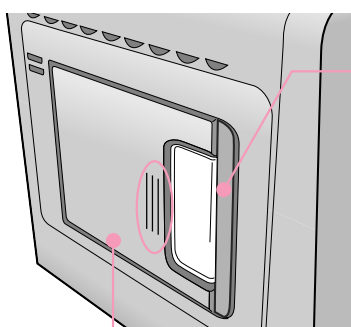
角皿受け（上段）

角皿受け（下段）
●角皿をセットします。

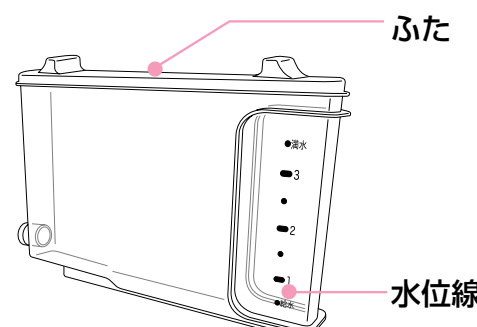
庫内
●側面・奥面はフッ素加工をしています。

上ヒーター
●上に内蔵。

循環ファンヒーター
●奥面に内蔵。

水受皿部
●底面に内蔵したヒーターでスチームを発生させます。
●セラミックカバーは常にセットしてお使いください。

給水タンク出し入れ口

開閉ボタン
●押すと扉が開きます。（ボタンの中央を押してください）

扉
●扉を閉めるときは真ん中の印（|||）を押して閉めてください。

給水タンク

ふた

水位線

お願い

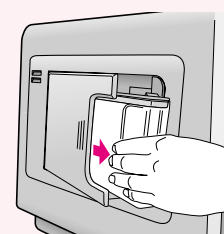
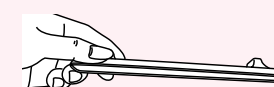
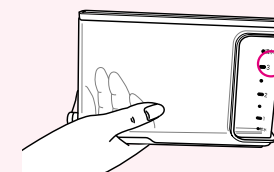
●本体の底面には吸気口があります。敷きものの上に置いたり本体と置き台の間に紙などを入れないでください。吸気口がふさがれ故障の原因になります。
●給水タンクに記載の内容を必ずお守りください。（タンクの取り付け方向は、タンクに記載）

スチームを使用する調理の準備

（給水タンク・セラミックカバーの準備）

［あたためスチーム］、［レンジスチーム］、自動メニューのスチーム使用「12～16」、お手入れ「18 庫内」をするための準備です。給水タンクの容量は満水の印で約320mlです。

タンクの取り出しかた、給水のしかた

1. 開閉ボタンを押して扉を開ける（ボタンの中央を押す）
2. 給水タンクを引いて取りだす

3. 給水タンクのふたをあけ水を入れる
●満水の印以上入れない

給水タンクを本体にセットするときは

①タンクにふたをする。
②タンクに記載してある矢印方向を確認する。
③タンクを差し込み、扉を閉める。

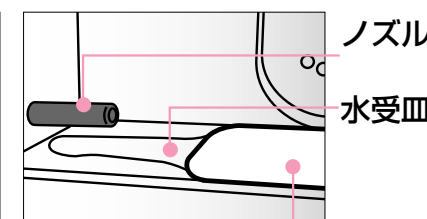
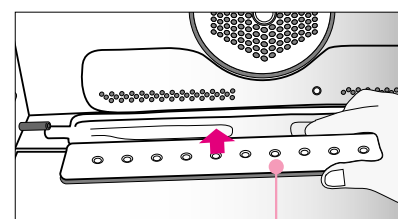
お願い

●使用する水は、塩素消毒された水道水をおすすめします
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などをお使いの場合は、カビや雑菌が発生しやすくなるため水交換の度に、タンクを洗ってください。また硬度の高い水は水受皿が白くなる原因になります。
●スチームをお使いいただく場合には、必ず給水タンクへ水を入れ、本体にセットしてください
セットされていない場合でもスタートはしますが、スチームの効果はありません。

お知らせ

●給水ランプ
タンクがセットされていない、タンクに水が入っていない、調理途中に水が給水の印以下になった場合には、ランプの点滅及びブザーでお知らせします。（同時に表示部に「U 14」を表示）
タンクに水を入れ、［取消］キーを押して操作し直してください。ただし、食品の分量やメニューによってはランプの点滅及びブザー音、「U 14」表示が出ない場合があります。

水受皿にセラミックカバーをセットする

付属品のセラミックカバーを本体底面奥の水受皿の上にセットします。
セラミックカバーは常にセットしてお使いください。

●給水タンク、水受皿、セラミックカバーのお手入れのしかた（▶111～113ページ）

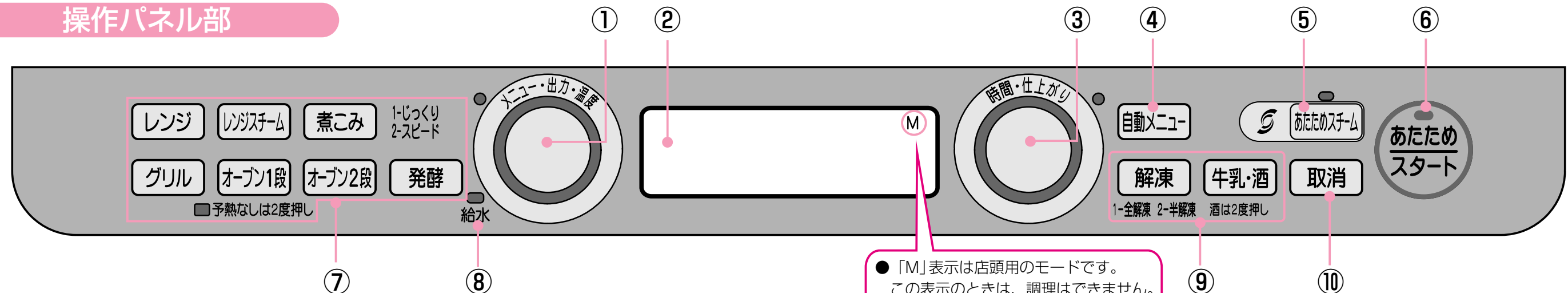
⚠注意

■調理後、水受皿、セラミックカバーをさわらない

禁止　高温のためやけどの恐れがあります。

操作部・ドアパネル部

操作パネル部

●「M」表示は店頭用のモードです。
この表示のときは、調理はできません。
レンジ キーを2秒押し続けてください。
ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。

①メニュー・出力・温度つまみ

- 「自動メニュー」の1〜19の番号設定に使います。
- 「あたため」「牛乳・酒」の仕上がり温度やレンジの出力設定、解凍 煮こみ キーのメニュー選択、オーブン調理の温度設定に使います。
- 設定温度は
  - ・「あたため」は−10〜90℃
  - ・「牛乳」は35〜70℃
  - ・「酒」は40〜60℃
  - ・「オーブン」は110〜250℃
  - ・「発酵」は30、35、40、45℃

  にそれぞれ設定できます。

②表示部

- ドアを開閉し、「0」が表示されたらお使いください。(▶4ページ)

③時間・仕上がりつまみ

- 手動メニューの加熱時間の設定に使います。
- 自動メニュー(「あたため」、「牛乳・酒」以外)使用のとき、仕上がりの強弱調節に使います。

●自動メニュー(「あたため」、「牛乳・酒」以外)の加熱終了後、時間・仕上がり のランプが点滅し、追加加熱することができます。
点滅中(2分間)につまみで追加時間(最大10分まで)を合わせ、あたため／スタート キーを押します。

④自動メニューキー

- 1〜19のメニューがあります。
12〜16はスチームを使用したメニューです。
また、「17 脱臭」「18 庫内」「19 水受皿」の3つのお手入れができます。

⑤あたためスチームキー

- レンジ+スチーム加熱でラップなしでしっとりした仕上がりにあたためることができます。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

⑥あたため／スタートキー

- 「あたためスチーム」以外の調理をスタートさせるときに使います。
- ドアを開けると調理は中断されます。再度押してください。

⑦手動メニューキー

- 食品の状態やお好みの仕上がりに応じて、加熱時間や温度を設定して使うキーです。
操作のしかた(▶34〜43ページ)

⑧給水ランプ (▶13ページ)

⑨牛乳・酒／解凍キー

- 時間・温度設定が不要なメニューです。
(「牛乳・酒」▶26ページ、「解凍」▶28ページ)

⑩取消キー

- 途中で調理をやめたいときやキーを押し間違えたときに使います。

※調理途中、料理のできばえを確認したいときは 取消 キーを押さず、ドアを開けて確認します。
再び調理を始めるときは、あたため／スタート キーを押します。

ドアパネル部

自動メニューのメニュー番号、メニュー名とあたための温度目安を記載しています。

自動メニュー
1 ゆで野菜(葉 菜)
2 ゆで野菜(果花菜)
3 ゆで野菜(根 菜)
4 炊 飯
5 グ ラ タ ン
6 ヘルシーフライ
7 ハンバーグ
8 クッキー1段
9 クッキー2段
10 シフォンケーキ
11 焼 き い も

操作のしかた
▶30〜33ページ

スチーム使用
12 肉･魚の蒸しもの
13 茶わん蒸し
14 スポンジケーキ
15 シ ュ ー
16 和 菓 子

お 手 入 れ
17 脱 臭
18 庫 内
19 水 受 皿

お手入れのしかた
▶112〜113ページ

あたため温度目安
90℃
80 カ レ ー
70 お か ず
ご は ん
40 ベビーフード
20 バ タ ー
-10 アイスクリーム

お好みの温度と食品のめやす
▶22ページ

使える容器

	容器の種類	電子レンジ加熱	レンジスチーム加熱	オーブン・グリル加熱
ガラス	耐熱性がある	○ 使えます ●カラメルなど高温になる料理は急熱、急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ●自動の「あたため」、自動メニュー「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。		○ 使えます
ガラス	耐熱性がない	× 使えません ●カットガラス、強化ガラスも使えません。		× 使えません
プラスチック	耐熱性がある 耐熱温度140℃以上 「電子レンジ使用可能」表示があるもの	○ 使えます ●ただし、ふたは熱に弱いものがあるため耐熱温度をご確認ください。 （自動の「あたため」、自動メニュー「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。） ●密封性の高いふたは使わないでください。 ●油脂、糖分の多い食品は高温になるため使えません。		× 使えません ●ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
プラスチック	耐熱性がない 耐熱温度140℃未満	× 使えません ●電波で変質するもの（ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂）は使えません。 ●ただし、生もの解凍では発泡スチロール製トレーは使えます。		× 使えません

⚠注意

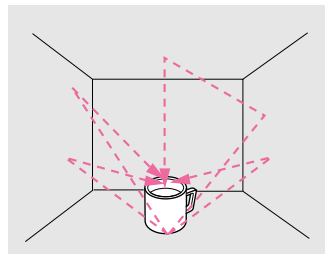
■自動の「あたため」キー、自動メニュー「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

	容器の種類	電子レンジ加熱	レンジスチーム加熱	オーブン・グリル加熱
陶磁器・漆器	陶器・磁器	○ 使えます ●ただし色絵や、ひび・金銀模様のある器は傷んだり、火花が飛ぶことがあるので使えません。 （自動の「あたため」、自動メニュー「ゆで野菜」の場合、ふたは使えません。）		○ 使えます ●ただし、内側の色絵のあるものは、はげることがあるので使わないでください。
陶磁器・漆器	漆器	× 使えません ●塗りがはげたり、ひび割れる恐れがあります。		× 使えません
金属	アルミ・ホーローなどの金属容器	× 使えません ●金属や金串なども火花が飛ぶので使えません。 ●金属製の焦げ目付け皿は使えません。 ●付属の角皿は使えません。		○ 使えます ●ただし、取っ手が樹脂のものは使えません。
その他	木・竹製品・紙製品	× 使えません ●針金を使っているものは燃えやすくなります。		× 使えません ●ただし、耐熱加工を施した紙製品（オーブンシートなど）は使えます。
その他	ラップ 耐熱温度140℃以上	○ 使えます ●ただし、油分の多い料理は高温になるため使えません。		× 使えません ●高温になり、溶ける恐れがあります。
その他	アルミホイル	× 使えません ●ただし、電波を反射する性質を利用して部分的に使うことがあります。（生もの解凍など）		○ 使えます ●付属の角皿に敷いたり、ホイル焼きに使います。

加熱のしくみ

電子レンジ

加熱のしくみ

電波が食品に当ることにより、食品の水分子が激しくぶつかり合って摩擦熱を起こします。
その結果、食品の外側と内部がほぼ同時に加熱されます。

■電波の性質

食品や水分には吸収。

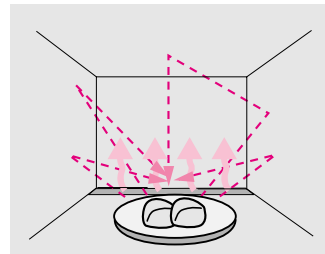
陶器やガラスは透過。

金属には反射。

コツ

食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせましょう。

レンジスチーム

レンジスチーム

加熱のしくみ

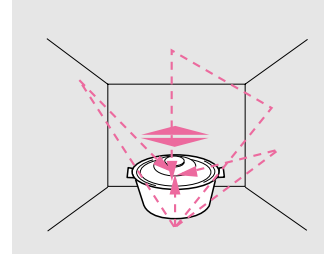
電波とスチームで加熱し、食品をしっとりふっくら仕上げます。
はじめに水受皿底面に内蔵されたヒーターを予熱してスチームを発生させます。
次に電波とスチームで食品を加熱します。（予熱の時も食品を入れておきます。）

■準備は

付属品の給水タンクに水を入れ、セラミックカバーを本体底面奥の水受皿の上にセットします。
セラミックカバーは常にセットしてお使いください。

コツ

調理するときは、スチームを発生させるため、**ふた（ラップ）**なしで加熱します。

煮こみ

加熱のしくみ

電波で食品を加熱し、沸騰させます。次に弱出力に切り替え、さらにヒーター加熱を加えてまろやかに仕上げます。
電子レンジの強出力から弱出力の切り替えは自動的に行います。

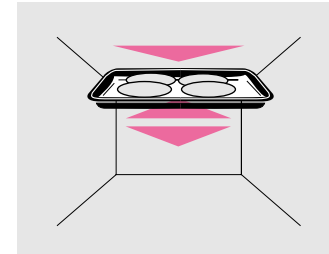
■加熱時間は

設定する時間は、加熱スタートから終了までの時間です。

1-じっくり
本格的にコトコト長時間煮こむときに使います。
●電子レンジの強出力の時間は全体の約1割（10%）です。ただし、1時間以上設定した場合は、一律8分間です。

2-スピード
スープ類や短時間の煮こみ料理に使います。
●電子レンジの強出力の時間は全体の約2割（20%）です。ただし、20分以上設定した場合は、一律4分間です。

グリル

グリル

加熱のしくみ

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。
オーブン料理の追加加熱にも使います。

メニュー例：
魚の照り焼き・塩焼き・やきとりなど

■加熱時間は

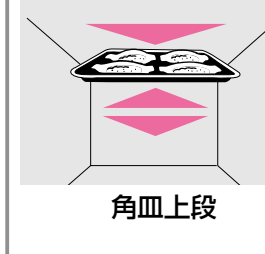
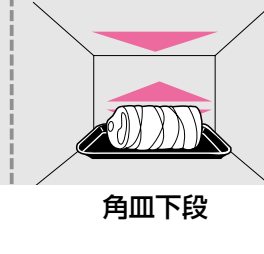
食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。

■調理中は

肉・魚の種類や脂肪の乗り・塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
※脂が少ない魚の場合、焦げ色がつきにくくなります。

コツ

食品がくっつかないように、角皿にアルミホイルを敷いたり、油をぬっておきましょう。

オーブン

オーブン1段　オーブン2段

加熱のしくみ

オーブン1段
上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。

メニュー例：
上段　グラタンなど
下段　焼き豚など厚みのある食品

オーブン2段
上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。小形のおそうざい・お菓子・パンを一度にたくさん焼くときに使います。

メニュー例：
シュー・クッキー・マドレーヌ・スペアリブ・バターロールなど

●自動メニューのオーブンメニューはヒーターとスチームで加熱するメニューもあります。手動オーブンはヒーター加熱のみです。

■加熱時間は

食品の分量が増えても、電子レンジ調理ほど影響は大きくありません。様子を見ながら加熱してください。
※オーブンの特性で、メニューにより加熱時間が長くなるものがありますので、その場合は様子を見ながら調整してください。

■調理中は

庫内の温度が下がってしまうので、ドアの開閉は控えめにしましょう。

■アルミホイルは

角皿にアルミホイルを敷く場合は、角皿周囲の穴を ふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。

■加熱後は

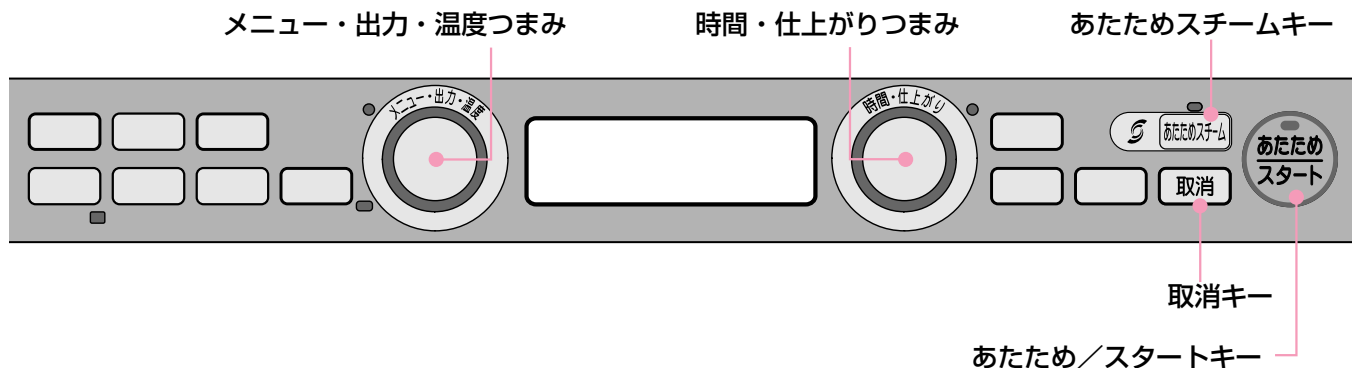
焦げを防ぐため、すぐに取り出しましょう。

■焼けムラが気になるときは

加熱途中で、食品の前後左右を入れ替えましょう。また上下段のムラが気になるときは、調理の途中で上下段を入れ替えます。

■取り出すときは

角皿の中央部を取っ手で持ち、お手持ちのミトンなどを使って両手で出し入れしてください。角皿が熱くなっていますので、やけどに気をつけてください。

おかず・ごはんをあたためる

あたためのキーを使い分けましょう

※下記のキーは、赤外線センサーで食品の温度を検知しています。

項目 / キー	メニュー	特長・コツ
あたため スタート あたため／スタート レンジ加熱 （▶21ページ）	・おかず ・ごはん類 （室温・冷蔵・冷凍） ・おかずやごはんの組み合わせ	●おかずやごはん類をスピーディにあたためます。 ●2～4品を同時にあたためることができます。それぞれの分量が極端に違うときや、あたためる前の食品に温度差があるとき、組み合わせによっては均一にあたたまらない場合があります。 ●メニューによりラップが必要です。 ・冷蔵・室温ごはんはラップなしで。 ・冷凍ごはんはラップに包んで。 （ラップの重なりは下にして置きます）
あたためスチーム レンジスチーム加熱 （▶25ページ）	・しゅうまい ・焼き魚、煮魚 ・ごはん（室温・冷蔵） など 水分を補い、しっとりふっくらあたためたいものやかたくなりやすいおかずはこのキーがおすすめです。	●スチームを使い、ラップなしであたためます。スチームにより食品の乾燥を防ぎ、しっとりふっくらあたためます。 ● あたため／スタート キーより約2倍の時間がかかります。 ●冷蔵庫でパサついたごはん等はこのキーがおすすめです。 ●少量（100g未満）のおかずの場合は、仕上がりを<弱>に合わせます。 （50g未満は自動ではできません） ・一尾魚など厚みや形状の不均一な食品は多少加熱ムラが生じることがあります。 ●肉まん・あんまんは上手にあたたまりません。レンジスチーム キーであたためてください。 （▶104ページ）

スピーディにあたためる

例）おかずを1品あたためるとき

1 食品を入れる

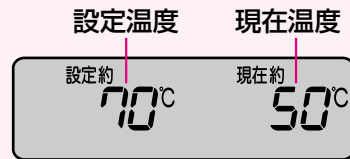
●食品は庫内中央に置く。
●食品の量に合った耐熱性の容器で（▶16ページ）

お好み温度を選ぶには

を回して温度を選ぶ

●－10～90℃に設定できます。
●－10～40℃に設定する場合は、スタート前に温度設定をしてください。
●45℃以上に設定する場合は、スタート後にも、 メニュー・出力・温度 のランプが点灯中（約14秒間）につまみで温度の設定ができます。（お好みの温度と食品のめやす ▶22ページ）

2 を押す

●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
●約50秒後、現在温度を表示。（▶22ページ）

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
●容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。

あたためたりないときは

●食品を取り出して、混ぜたり、並べかえた後に
・再度 あたため／スタート キーで加熱する。
・ レンジ 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

あたため／スタート キーで加熱できない食品は

●牛乳、水、コーヒー
・ 牛乳・酒 キー1度押しであたためる。

●お酒
・ 牛乳・酒 キー2度押しであたためる。

※ あたため／スタート キーであたためると沸とうする恐れがあります。

●乾干物、冷凍ゆで野菜、ポップコーン
・ レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。

●肉まん・あんまんなどのあん入り食品
・ レンジスチーム で時間を合わせて加熱する。

●いかなど、はじけやすい食品
・ レンジ 300Wで時間を合わせて加熱する。

●冷凍カレー・シチュー
・ レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。

●冷凍食品（肉だんごやタレのついたもの）
・ レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。

（手動で調理するときの設定時間 ▶103ページ）

お願い

● あたため／スタート キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

使いかた・・・あたため

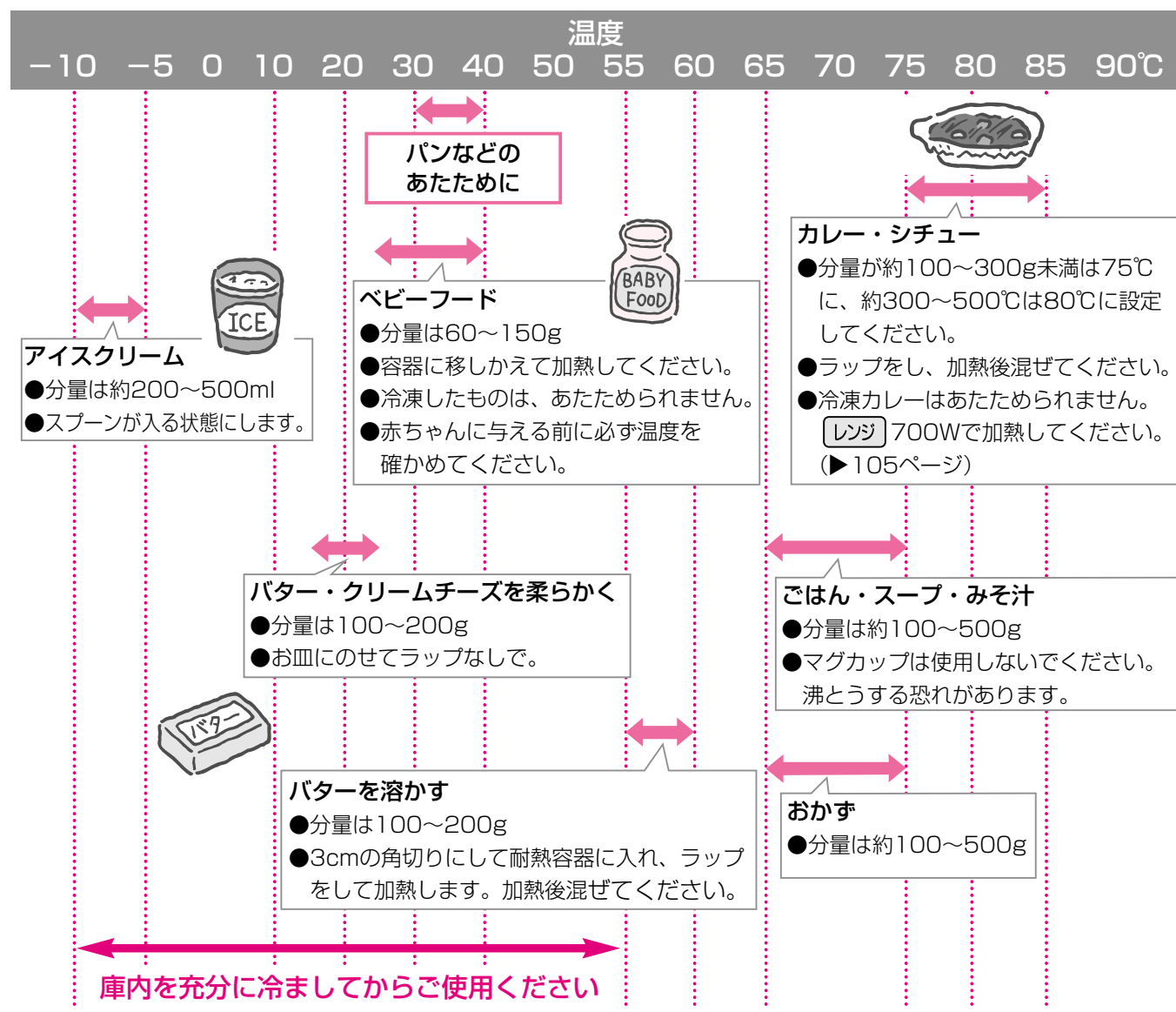
お知らせ

●**設定温度と現在温度の表示について**
・表示は食品のおよその平均温度です。
・設定温度より低い表示で切れることがあります。
・短い時間で、あたたまるものは表示しない場合もあります。

●**メモリー機能**
初期設定は70℃です。55～75℃に設定した場合、その温度を記憶します。
次のあたため時は、記憶した温度を表示します。

●［あたためスチーム］キーはお好みの温度には設定できません。

お好みの温度と食品のめやす

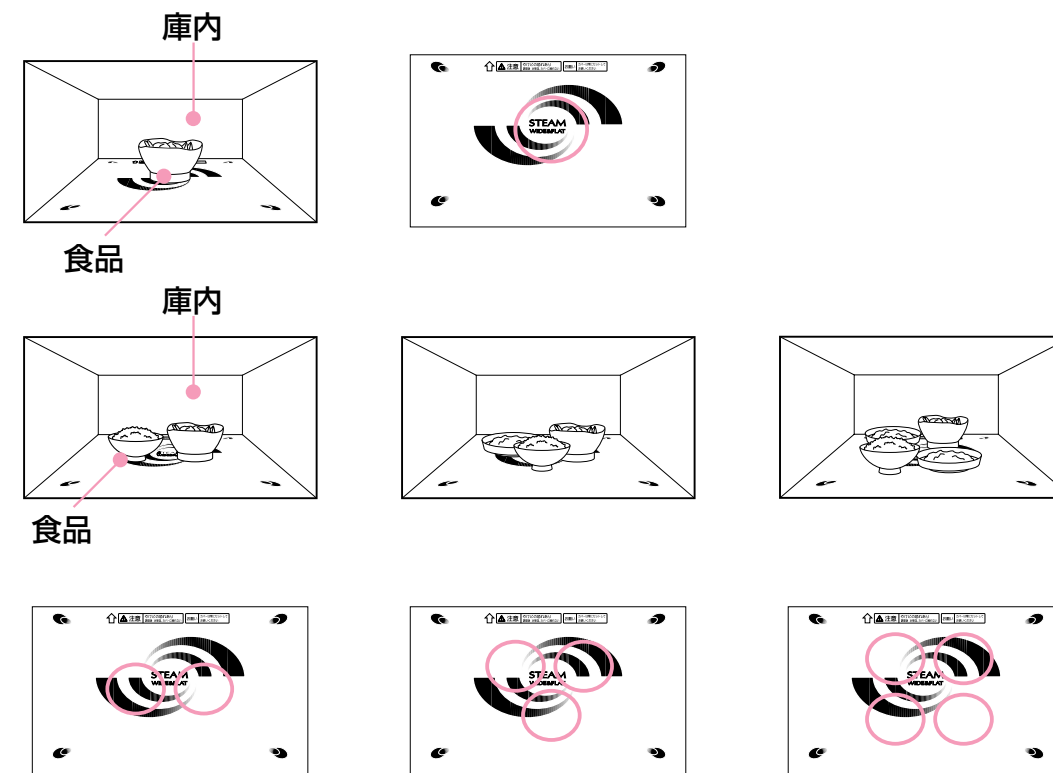
温度は－10～90℃まで5℃きざみで合わせられます。
とくに熱くしたい時のみ90℃に設定してください。

メニューによりラップが必要です

※陶器・ガラス・プラスチック製のふたは赤外線センサーがうまく働かないため使えません。

ラップするもの			ラップしないもの		
蒸しもの **カレー** **シチュー** **煮魚**		・しゅうまいなどの蒸しもの ・カレー ・シチュー ・煮魚 ・タレのかかった加工食品など	**ごはん** **汁もの**		・ごはん ・みそ汁 ・スープ
			いためもの **ハンバーグ** **焼きもの** **フライ** **天ぷら**		・野菜炒め、やきそばなど ・ハンバーグ ・焼き魚 ・照り焼き ・フライ ・天ぷら
冷凍もの		・冷凍食品（フライ類を除く） ・冷凍ごはん（ラップの重なりは下にして置く）	**煮もの**		・野菜の煮ものなど

上手にあたためるには

食品の置きかた

庫内底面の「STEAM WIDE＆FLAT」の文字を目安に食品を庫内中央に寄せて置きます。

●端に置くと加熱がうまくできません。必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。
また、小さなものを端に置くと赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎることがあります。
●赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンの使用後・レンジを連続使用した後は、庫内を充分に冷ましてください。

あたためのコツ

※45～90℃設定の場合、分量が100g未満の食品は赤外線センサーが検知できずに発煙・発火する恐れがあります。
レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。

室温・冷蔵ごはん

●分量は、約100～500gまで。
●お茶わんまたは容器に入れて
ラップをしないであたためます。

冷凍ごはん

●分量は、約100～300gまで。
●ラップに包んだ冷凍ごはんは、
ラップの重なっている方を
必ず下にしてお皿にのせて加熱します。

おかず

●分量は、約100～500gまで。
●容器はできるだけ背が低い口の広い容器をお使いください。
●市販の冷凍食品は、容器に移しかえてください。

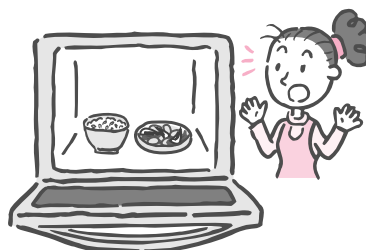
カレー・シチュー

●具などがはねることがありますので、必ずラップをしてください。ラップを取るときは注意してください。
●加熱後、必ず混ぜてください。
●冷凍カレーは自動ではあたためられません。
レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。

お弁当

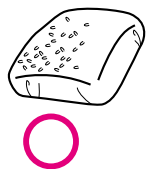
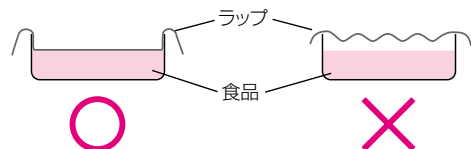
●食品を包装しているラップやふたを必ずはずします。
ラップやふたをしたまま加熱すると、仕上がりが悪くなることがあります。
●アルミケース、ゆで卵、しょうゆ・ソースの入った容器は必ず取り出してください。
アルミケースを入れたまま加熱すると火花が出る恐れがあります。
ゆで卵やしょうゆ・ソースの入った容器は破裂して、やけど・けがをする恐れがあります。
●お弁当の中身によって、仕上がりが変わります。

■2品～4品あたためることができます

●あたためる前の食品の温度はなるべく合わせてください。
温度差が大きいと上手にあたたまりません。（冷凍と冷蔵の組み合わせなど）
●食品の種類や分量の組み合わせによってうまくできない場合もあります。
・ごはんとカレーなどの加熱後の仕上がり温度が異なる食品は、同時に加熱しないでください。（温度の目安 ▶22ページ）
●分量は
・組み合わせる食品の分量は、ほぼ同じにしてください。
・1つの食品はそれぞれ100～300gまで。
●からあげやしゅうまいなどの小さく油を多く含む食品・ソース・タレのかかった食品は1品であたためてください。

食品のラップのしかた

ラップは食品にぴったりつけましょう。

●ラップが食品から浮いていると赤外線センサーが正しく働かず、上手にあたためできないことがあります。

●ラップで直接食品を包んでいるときはラップが重なっている方を下にして置きます。重なっている方を上にすると上手にできません。

上手に冷凍するには

ごはんなどは平たく均一に一人分、一個ずつ（約150～300g位）ラップに包んで冷凍します。
できるだけ平たく形を整えましょう。

しっとりふっくらあたためる あたためスチーム

スチームを使用する調理の準備をしてからラップなしであたためます。
例）おかずをあたためるとき

1 準備をする

●給水タンクに水をいれる（▶13ページ）

2 食品を入れる

●食品は庫内中央に置く。
●分量は約100～500gまで。
●ラップはしない。
●違う食品または2品以上の食品の組み合わせはできません。

3 あたためスチーム を押す

●あたためスチーム のランプが点灯。
●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。

お好みの仕上がり（あつめ・ぬるめ）を選ぶには

スタート後、 時間・仕上がり のランプが点灯中（約14秒間）につまみで＜強＞から＜弱＞の5段階で合わせます。

次のような食品は＜弱＞を選んでください。
※約50～100g未満のおかず（小さな切り身魚、やきとり2本、しゅうまい3個など）
※＜弱＞は標準よりも低出力なので調理時間が長くなることがあります。
※食品の形状・脂ののり具合などによっては若干はじけが生じることがあります。
小さな切り身魚やししゃも、いわしの煮つけ、はじけやすいおかずなど
※50g未満は自動ではできません。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●容器が熱くなっていますので、ふきんなどを使って気を付けて取り出してください。
●連続使用する場合は、ふきんなどで庫内やドアの水滴を充分にふき取ってください。（赤外線センサーをうまく働かせるため）

あたためたりないときは

● 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間（最大10分まで）を合わせて あため／スタート キーを押します。 時間・仕上がり ランプが消えたときは、食品を取り出して、混ぜた後に レンジ 300Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

あたためスチーム で加熱できない食品

●肉まん、あんまんは自動ではできません。（あんが熱くなることがあります） レンジスチーム であたためます。
（手動のとき ▶36、104ページ）

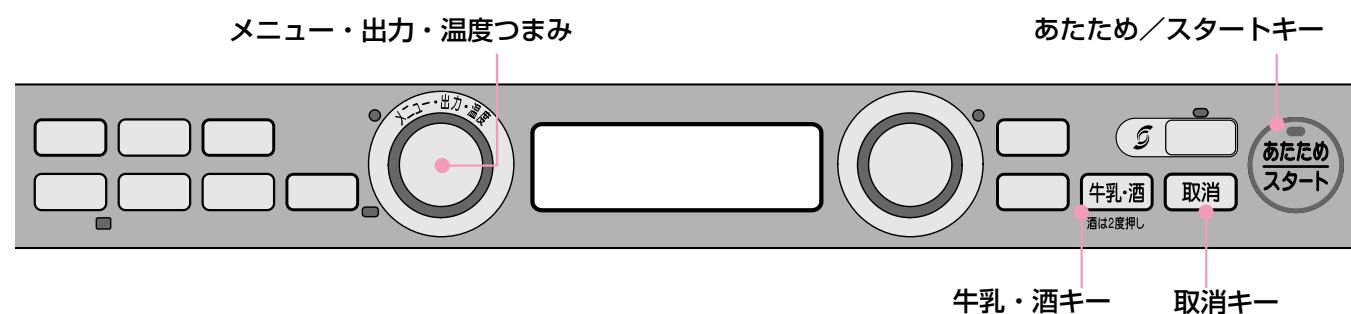
お願い

● あたためスチーム キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

お知らせ

●給水について
清潔に保つため給水タンクの水はスチーム調理をするたびに入れ替え、調理前には水の量を確認しましょう
・給水タンクの容量は、満水の印で約320mlです。
・調理途中に水がなくなった場合に、給水ランプが点滅し、加熱が止まります。
また、表示部に「U 14」が出ます。タンクに水をいれ、 取消 キーを押して操作し直してください。

使いかた・・あたため

牛乳・お酒をあたためる

1 飲み物を入れる

2

牛乳をあたためるとき

牛乳·酒 を1度押す

設定約 牛乳 60℃

お酒をあたためるとき

牛乳·酒 を2度押す

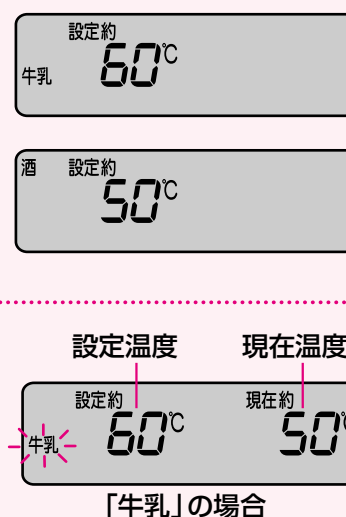
酒 設定約 50℃

3 あたため スタート を押す

設定温度　現在温度

設定約 60℃　現在約 50℃ 牛乳

「牛乳」の場合

●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
●約50秒後、現在温度を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

お好みの温度を選ぶには

牛乳は35〜70℃まで、お酒は40〜60℃まで5℃きざみで設定できます。
最初の設定温度は牛乳は60℃、お酒は50℃です。

●スタート後、 メニュー・出力・温度 のランプが点灯中（約14秒間）につまみで温度の設定ができます。

あたためたりないときは

● レンジ 700Wで時間を合わせて様子を見ながら加熱する。

お願い

● 牛乳·酒 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

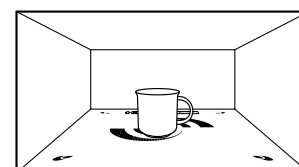
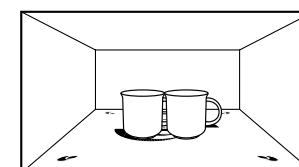
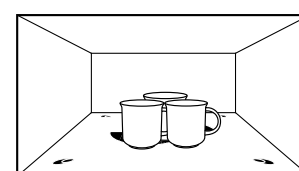
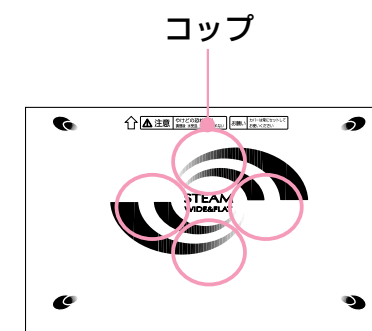
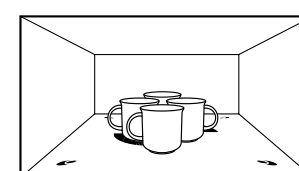
お知らせ

● 牛乳·酒 キーのメモリー機能について
牛乳、お酒それぞれで設定した温度を記憶します。次のあたため時には、記憶した温度に設定されますので牛乳（1度押し）とお酒（2度押し）のキーの押し間違えにご注意ください。

上手にあたためるには

飲み物の置きかた

庫内底面の「STEAM WIDE＆FLAT」の文字を目安に庫内中央に寄せて置きます。

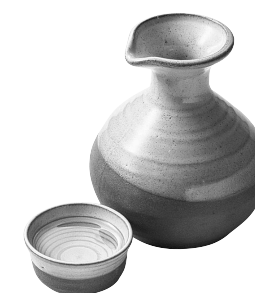
■1杯

■2杯

■3杯

■4杯

●庫内の端に置くと赤外線センサーが正しく検知できず、沸とうする恐れがあります。
必ず庫内四つ角のイラスト（ ）より内側に置いてください。

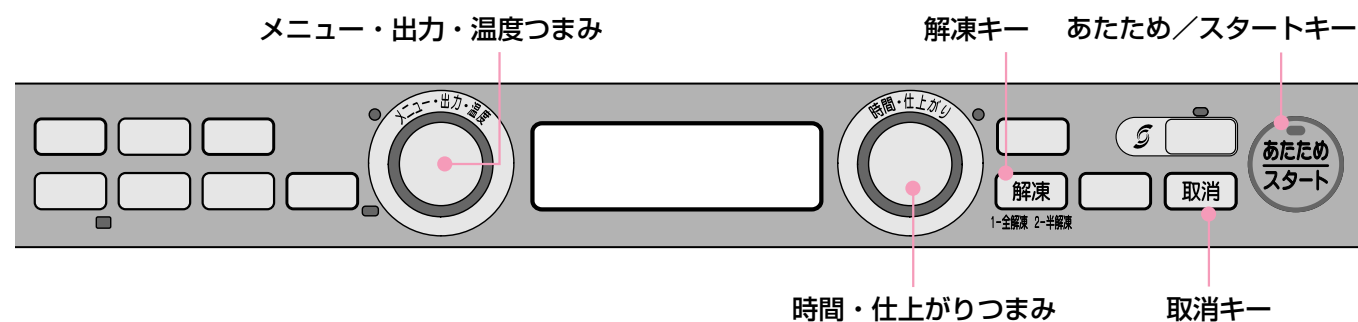
あたためのコツ

牛乳

●分量は、一度に1〜4杯まで。容器の8分目まで入れる。
※容器に対して少量しか入れないと、沸とうする恐れがあります。
※2杯以上加熱するときは、それぞれの分量を合わせてください。
●容器は、広口で背の低いもの。（マグカップなど）
●おいしく飲むために、加熱前と加熱後に混ぜる。
（カフェオレは、インスタントコーヒーを入れて混ぜるだけでOK！）

お酒

●容器は背の低い、ずんぐりとしたもの。
コップでお酒をあたためるときは広口で厚めのものをお使いください。
●加熱前と加熱後に必ず混ぜる。

※容器の形状により仕上がりが異なります。 メニュー・出力・温度 つまみで温度調節をしてください。

肉や魚を解凍する

解凍 キーを使い分けましょう。

1-全解凍	2-半解凍
●ほぐしやすい固さに解凍します。 ●煮る、炒める、焼くなどすぐに調理する場合に適しています。 （形状・開始温度によっては部分的に煮えることがあります。）	●少しかたく、包丁でサクサクと切れる固さにします。 ●さしみや肉の細切り、いかに切りめを入れる場合などに適しています。

1 ラップをはずし、トレイにのせたまま食品を入れる

●発泡スチロールのトレイを使って

●トレイにのせた食品は庫内中央に置く。

2 解凍 を押す

「1-全解凍」の場合

3 を右に回して番号を合わせる

「2-半解凍」の場合

●「全解凍」の場合は1、「半解凍」の場合は2。

4 を押す

●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
●途中で残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

お好みの仕上がりを選ぶには

● 時間・仕上がり のつまみで以下の場合に強弱の設定ができます。
・ あたため／スタート キーを押す前は 時間・仕上がり のランプが点灯中。
・ あたため／スタート キーを押した後は 時間・仕上がり のランプが点灯中（約14秒間）。

まだ解凍できていないときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。
時間・仕上がり ランプが消えたときは、 レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。

解凍 キーで解凍できない食品は

●冷凍野菜
レンジ 700Wで時間を合わせて解凍する。（▶103ページ）

お願い

● 解凍 キーで加熱するときは角皿を使用しないでください。

上手に解凍するには

●分量は、1度に100～500gまで。
●家庭用冷凍庫から出したものをすぐに解凍してください。
●温度のあがった食品は、 レンジ 100Wで解凍してください。自動では上手に解凍できません。
（例）・冷凍庫から出して長い間放置した食品
・冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品
●発泡スチロールのトレイがないときは平皿に食品をのせてください。
●自動では分量が100g未満の食品は上手に解凍できません。
レンジ 100Wで様子を見ながら解凍してください。（▶103ページ）
●食品の変色や煮えを防ぐため、身の細い部分は、アルミホイルを巻いてください。
●赤外線センサーを正しく働かせるためにオーブンの調理後、レンジの連続使用後は、庫内を充分に冷ましてください。

上手に冷凍するには

材料は、新鮮なものを、薄く平たく整える
●1回分ずつ（約300gまで）に分け、3cm以内に厚みをそろえます。

ラップでしっかり密封する
●一尾魚はウロコや内臓を取り、塩水にくぐらせてから一尾ずつ保存。
えびは重ならないよう並べます。

自動メニューで調理する

自動メニューキーを使うと、以下のメニューが作れます。

				スチーム使用	
1 ゆで野菜（葉菜）	P.32	6 ヘルシーフライ	P.52		
2 ゆで野菜（果花菜）	P.33	7 ハンバーグ	P.53	12 肉・魚の蒸しもの	P.60
3 ゆで野菜（根菜）	P.33	8 クッキー1段	P.78	13 茶わん蒸し	P.62
4 炊飯	P.46	9 クッキー2段	P.78	14 スポンジケーキ（予熱あり）	P.80
5 グラタン	P.50	10 シフォンケーキ	P.82	15 シュー（予熱あり）	P.90
		11 焼きいも	P.88	16 和菓子	P.100

自動メニュー1～13・16

1 食品を入れる

2 自動メニュー を押す

3 メニュー・出力・温度つまみを右に回して

メニュー番号を合わせる

「9 クッキー2段」の場合

●「13 茶わん蒸し」は碗数（1～6碗）も合わせます。

「13 茶わん蒸し・4碗」の場合

4 あたため スタート を押す

●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
●途中で残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

自動メニュー14・15　予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。

1 自動メニュー を押す

2 メニュー・出力・温度つまみを右に回して

メニュー番号を合わせる

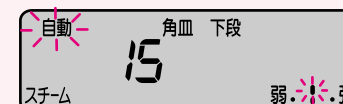
「15 シュー」の場合

3 を押す

●庫内灯が点灯し、予熱が始まる。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

●「予熱完」を表示。
●約48分間予熱を保持。

ドアを開けて食品を入れる

4   を押す

●庫内灯が点灯し、加熱が始まる。
●途中で残り時間を表示。

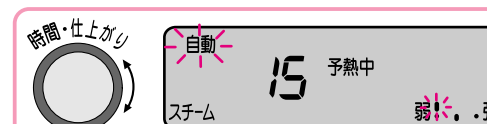
ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

お好みの仕上がりを選ぶには

● 時間・仕上がり のつまみで以下の場合に強弱の設定ができます。
・ あたため／スタート キーを押す前は 時間・仕上がり のランプが点灯中。
・ あたため／スタート キーを押した後は 時間・仕上がり のランプが点灯中（約14秒間）。

（図：時間・仕上がり つまみ、表示 自動 15 予熱中 スチーム 弱 強）

加熱時間を追加したいときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。

お知らせ

●予熱完了後、ドアを開けている時間が長いと庫内の温度が下がり、スチームの効果が充分に出なくなります。
ドアを開けて一定時間経過すると、ピッピッと鳴り15秒後に「0」表示にもどります。その時は再度設定したキーを予熱から操作しなおしてください。
（予熱からやり直すときは、庫内から角皿や食品を取り出してください。）
※取消し（「0」表示）になる経過時間・・・「14 スポンジケーキ」「15 シュー」：約1分

野菜を上手にゆでるには　レンジ加熱

3つのキーを使い分けましょう。

- 「1 ゆで野菜（葉菜）」　：ほうれん草・キャベツ・グリーンアスパラガス・もやしなど
- 「2 ゆで野菜（果花菜）」：ブロッコリー・なす・かぼちゃ・さやいんげんなど
- 「3 ゆで野菜（根菜）」　：じゃがいも・さつまいも・さといも・にんじん・大根など

誤った使いかたをすると、赤外線センサーがうまく働かないため発煙・発火する恐れがあります。下記の項目に従って正しくお使いください。

**●葉菜はラップに包んで必ず平皿にのせて加熱しましょう。
果花菜・根菜は必ず平皿にのせ、ラップをして加熱しましょう。
陶器・ガラス・プラスチック製のふたは使えません。**

●分量が100g未満の場合は レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。

野菜をゆでるときのコツ

●アクの強い野菜は加熱前、加熱後に水にさらしてアク抜きしてください。
●洗ったときの水分を残して加熱しましょう。乾燥や脱水を防ぎ、しっとりと仕上がります。ただし、容器に水をはりその中に入れて加熱しないでください。
●季節により、仕上がりが異なります。 時間・仕上がり つまみで調節してください。
●取り出すときは皿が熱くなっているので気をつけてください。

1 ゆで野菜（葉菜）

●分量は、100～500gまで。（ほうれん草・小松菜・青梗菜（チンゲンサイ）は300gまで）

ほうれん草・小松菜など
葉と茎を交互に重ね、太い茎には十文字に包丁を入れる。
加熱後、流水でアクをとる。

キャベツ
キャベツは固い芯を取り、大きさをそろえて切る。

もやし

グリーンアスパラガス
穂先と根元を交互に重ねる。
加熱後、手早く冷水に取る。

直接ラップに包んで平皿にのせ、庫内中央に置く。
●ラップの重なり合う部分を下にして加熱する。
●ラップは何重にも重ねて巻かない。

2 ゆで野菜（果花菜）

●分量は、100～500gまで。

かぼちゃ
やや厚めに大きさをそろえて切る。

なす
大きさをそろえて切り、塩水につけてアク抜きする。
仕上がり<強>に合わせる。

ブロッコリー・カリフラワーなど
小房に分け、塩水につけてアク抜きする。

さやいんげん
すじを取る。

平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。
●ラップは何重にも重ねておおわない。

3 ゆで野菜（根菜）

●分量は、100g～1kgまで。（にんじん・大根は500gまで）

にんじん
輪切りか、いちょう切りにして水にくぐらせる。
※厚切り、角切りのにんじんは レンジ 700Wで時間を合わせて加熱する。（▶103ページ）

じゃがいも・さつまいも・さといもなど
加熱ムラを解消するため、加熱後約5分蒸らす。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

大根
2～3cmの厚さの輪切りにする。
2個以上の場合は、上下に重ねないように皿にのせる。

平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。
●ラップは何重にも重ねておおわない。

加熱時間を追加したいときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）に追加時間（最大10分まで）を合わせて あたため／スタート キーを押します。

⚠注意

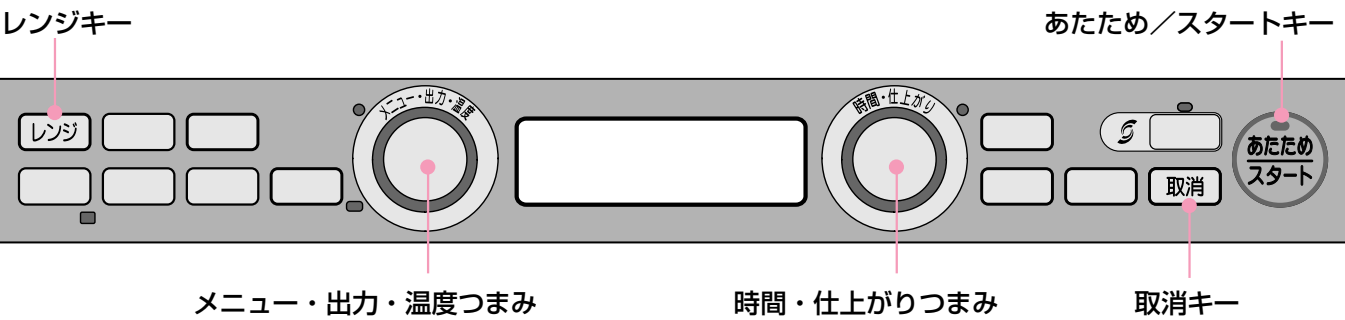
■自動の「あたため」キー、自動メニュー「ゆで野菜」ではふた及びふた付きの容器は使用しない

禁止

容器に入れふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに食品が発煙・発火する恐れがあります。

レンジで調理する

レンジキー　あたため／スタートキー

メニュー・出力・温度つまみ　時間・仕上がりつまみ　取消キー

一定の出力で調理する

例）「300W」で調理する場合

1 食品を入れる

2 レンジ を押す

●700Wで加熱するときは、4の操作へ。

レンジ 700W

3 を左に回して

出力300Wに合わせる

●600W、300W、150W、100Wの順に出力を表示。

レンジ 300W

4 を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間

700W〜300W（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0〜5分	5分〜10分	10分〜30分

150W、100W（最大時間設定300分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位
0〜10分	10分〜30分	30分〜120分	120分〜300分

レンジ 300W 10分

5 あたため スタート を押す

●庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。

● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）

●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

出力を組み合わせて調理する

かぼちゃの煮もの、五目豆などの調理に使います。

例）「600W　10分」➡「150W　60分」の場合

1
2
3 あたため スタート を押す

●600Wが終わったら、「ピッピッ」と2回鳴り、自動的に150Wに切り替わり150Wの残り時間を表示。

レンジ出力の使い分け

出力	適する調理
700W	・食品のあたためや野菜をゆでるとき ・調理全般
600W	・魚類の調理など ・市販の冷凍食品のあたために
300W	・卵料理など
150W 100W	・炊飯などの追加加熱に ・解凍を手動でするときに

加熱時間を追加したいときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。

お願い

● レンジ キーで調理するときは角皿を使用しないでください。

● レンジ キーを長時間使用した後やオーブン調理後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください。）

レンジスチームで調理する

レンジスチームキーでの調理は、予熱でスチームを発生させた後、
合わせた調理時間だけレンジとスチームでラップなしで調理します。
例）レンジスチーム 10分で調理するとき

1 準備をし、食品を入れる

- 給水タンクに水を入れる。（▶13ページ）
- ラップはしない。
- オーブンの予熱機能とは異なり、スチームを発生させる予熱ですので、予熱時から食品を入れておきます。

2 レンジスチーム を押す

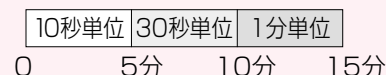
レンジ
スチーム

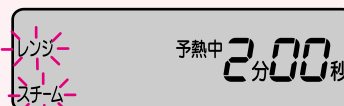
- レンジスチーム キーで使われているレンジ出力は、350Wです。

3 時間・仕上がり を回して調理時間を合わせる

レンジ
スチーム
10 分

- 合わせることができる時間（最大時間設定15分）

10秒単位	30秒単位	1分単位
0　5分	10分	15分

4 を押す

予熱がはじまり、予熱にかかる時間を表示。
- 合わせた調理時間、水受皿の温度によって多少予熱時間が変わります。
- 庫内灯が点灯し、予熱が始まる。

5 予熱完了後、③で合わせた調理時間を表示し、加熱が始まる

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

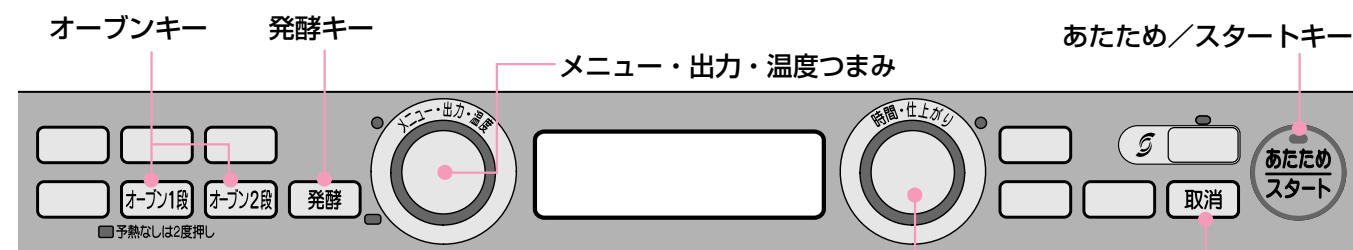
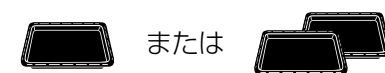
- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

加熱時間を追加したいときは

- 加熱終了後、時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。（予熱なしで加熱が始まります）
- 時間・仕上がり のランプが消えた後、追加加熱したいときは再度②からの操作をします。

お願い

- レンジスチーム キーで調理するときは角皿を使用しないでください。

オーブンで調理する・発酵する

オーブン　予熱なし

1 食品を入れる

2 オーブン予熱なしの場合

オーブン1段 または オーブン2段 を2度押す

3 メニュー・出力・温度 を回して温度を合わせる

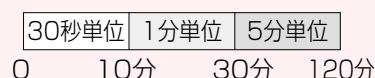
- オーブンは、110～250℃の設定が可能です。

「オーブン1段」の場合

「オーブン2段」の場合

4 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

- 合わせることができる時間（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0　10分	30分	120分

5 を押す

- 庫内灯が点灯。
- 残り時間が表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

- 庫内灯が消灯。
- 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
- 取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
- 終了後すぐに電源プラグを抜かないでください。
  電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

オーブン　予熱あり

予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。

1 オーブン1段 または オーブン2段 を1度押す

2 メニュー・出力・温度 を回して温度を合わせる

「オーブン1段」の場合

「オーブン2段」の場合

●110～250℃の設定が可能です。

3 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、予熱が始まる。
●予熱時間の目安
150℃：約6分30秒、200℃：約11分、250℃：約20分
●スタート後、庫内が110℃以上になると現在温度が表示されます。
（110℃以下の場合は現在温度は表示されません。）

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

●「予熱完了」を表示。
●約48分間予熱を保持。

ドアを開けて食品を入れる

4 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0　10分	30分	120分

5 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら

できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
●終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

加熱時間を追加したいときは（オーブン予熱なし・あり、発酵）

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。

途中で温度を変更したいときは

●加熱中に メニュー・出力・温度 つまみを回して調節します。

お願い

●角皿にアルミホイルを敷く場合は、角皿周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。
● オーブン1段 オーブン2段 キー使用後など庫内が熱くなっているときは、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください）

発酵

1 食品を入れる

2 発酵 を押す

3 メニュー・出力・温度 を回して温度を合わせる

●30・35・40・45℃が発酵の温度で、
基本の温度は40℃です。

4 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位
0　10分	30分	120分

5 あたため/スタート を押す

●**庫内灯は点灯しません。発酵温度を保持するために消しています。**
●残り時間を表示。

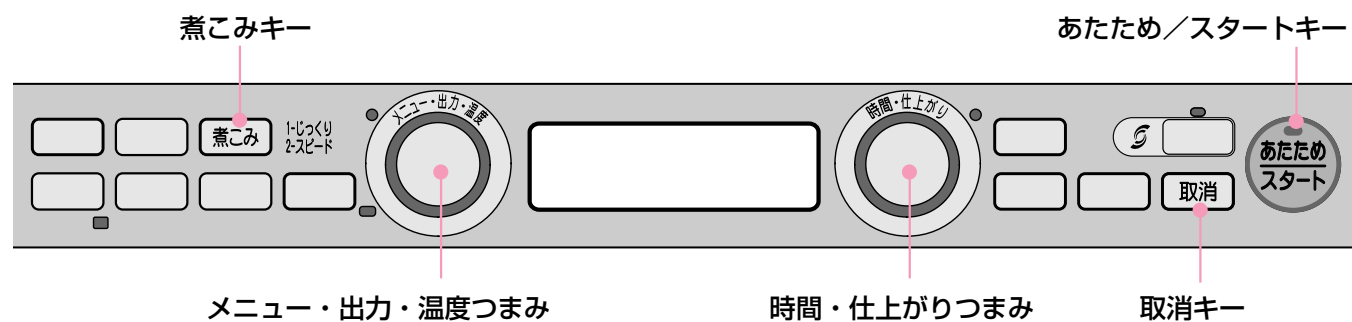
お知らせ

●**発酵について**
・庫内に入れる食品や器具によって、発酵中の庫内の温度が変わってきます。食品の様子を見ながら発酵の温度、発酵の時間を調節してください。
・夏場など室温が高い場合、庫内の温度が設定より高めになることがありますので、食品の様子を見ながら発酵の温度、発酵の時間を調節してください。特に30・35℃については室温での発酵をおすすめします。
また、冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。

使いかた・・・調理

煮こみで調理する

煮こみキー　あたため／スタートキー

メニュー・出力・温度つまみ　時間・仕上がりつまみ　取消キー

煮こみ キーを使い分けましょう。

1-じっくり	2-スピード
カレーを本格的に作るとき、じっくりコトコト長時間の煮こみ料理をするときに。	カレーを手早く作るとき、スープ類などのあっさりした煮こみ料理を短時間で調理するときに。

1 食品を入れる

2 煮こみ を押す

● 「1-じっくり」（1 煮こみ強）のときは、4 の操作へ。

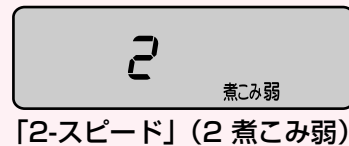
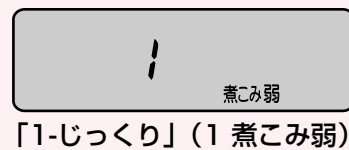
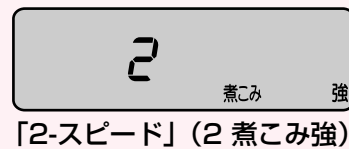
「1-じっくり」（1 煮こみ強）

3 （メニュー・出力・温度つまみ）を右に回してお好みの設定に合わせる

● 「1 煮こみ弱」「2 煮こみ弱」は追加加熱に使用します。

「2-スピード」（2 煮こみ強）

「1-じっくり」（1 煮こみ弱）

「2-スピード」（2 煮こみ弱）

4 （時間・仕上がりつまみ）を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間
「1-じっくり」（最大時間設定180分）
「2-スピード」（最大時間設定120分）

30秒単位	1分単位	5分単位	10分単位

0　10分　30分　120分　180分

5 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、残り時間を表示。
●途中、自動的に弱出力に替わり、表示も＜強＞から＜弱＞に変わります。
（加熱のしくみ　▶18ページ）

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）

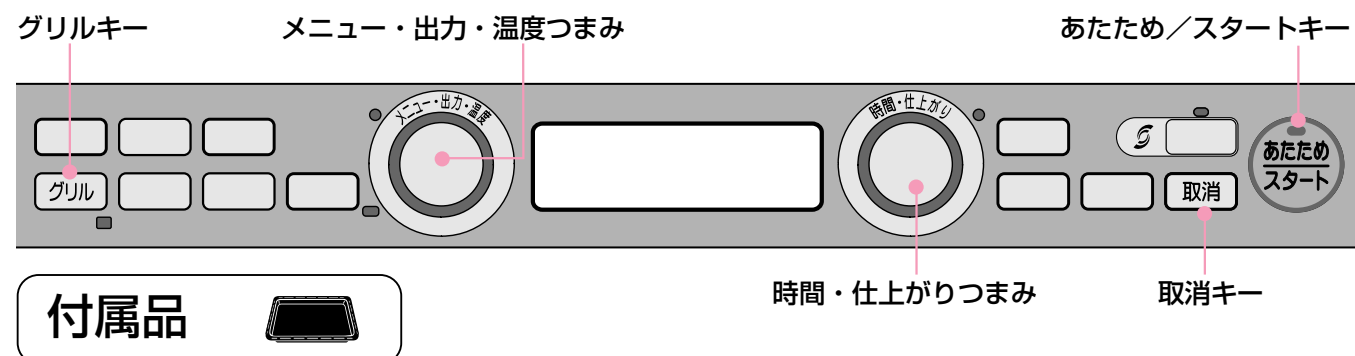
加熱時間を追加したいときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
● 時間・仕上がり のランプが消えた後、追加加熱したいときは再度②からの操作をします。
「1-じっくり」の追加加熱のときは「1 煮こみ弱」で、「2-スピード」の追加加熱のときは「2 煮こみ弱」に合わせます。

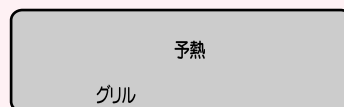
お願い

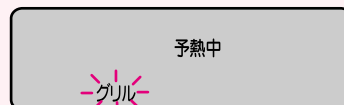
● 煮こみ **キーで調理するときは角皿を使用しないでください。**
● 煮こみ キー使用後は、熱に弱い容器を庫内に置かないでください。
（発泡スチロール製のトレーやラップ、プラスチック容器は、溶けたり変形する恐れがあるため、耐熱性容器をお使いください）

グリルで調理する

付属品

グリル 予熱あり

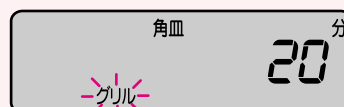
予熱するとき、角皿や食品を入れないでください。焼き上がりが悪くなります。
予熱をしてから焼くと、予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮され、おいしく仕上がります。

1 グリル を1度押す

2 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、予熱が始まる。
●予熱時間の目安は、約5分。

ピッピッ…と5回鳴ったら **予熱完了**

●「予熱完」を表示。
●約30分間予熱を保持。

ドアを開けて食品を入れる

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　5分　10分　30分

4 あたため/スタート を押す

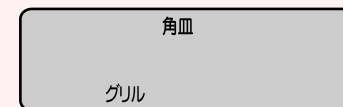
●庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

●庫内灯が消灯。
● 時間・仕上がり のランプが点滅。（2分後、自動的に消灯）
●取り出し忘れると、ブザーが1分おきに鳴ります。（5分間）
●終了後すぐ電源プラグを抜かないでください。
電気部品保護のため約15分間ファンが回ります。

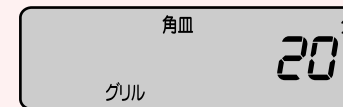
グリル 予熱なし

1 食品を入れる

2 グリル を2度押す

3 時間・仕上がり を回して時間を合わせる

●合わせることができる時間（最大時間設定30分）

10秒単位	30秒単位	1分単位

0　5分　10分　30分

4 あたため/スタート を押す

●庫内灯が点灯し、残り時間を表示。

ピッピッ…と5回鳴ったら
できあがり

加熱時間を追加したいときは

●加熱終了後、 時間・仕上がり のランプが点滅中（2分間）につまみで追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。

お願い

●角皿にアルミホイルを敷く場合は、角皿周囲の穴をふさがないようにしてください。ふさぐと焼きムラの原因になります。

メニューもくじ

※トースト・おもちは、オーブンの庫内が大きく、食品と上ヒーターとが離れているため焼けません。

ごはんもの

焼きもの・炒めもの

蒸しもの

煮こみ・煮もの

その他のおかず

2つのメニューを1度にクッキング

ソース・ジャム作り

アイデアクッキング　77

お菓子・パン・スナック

和菓子

手動で調理するときの設定時間　103

料理編

ごはんもの

ごはんが足りないときは、電子レンジで手軽に炊き上げましょう。
お弁当にも便利です。
また、具を入れるといろんな味が楽しめます。

炊飯

使用キー	自動メニュー 4 炊飯
付属品と加熱時間の目安	なし 約18分

	精白米	水の量 ml
分量	0.09L(0.5合)	120ml
	0.18L(1合)	210ml

●季節やお米の種類によって炊きあがりが変わります。
●加熱の後半(追い炊き)に容器のふたがあがることがありますが、できばえには問題ありません。

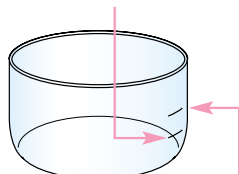
1 米を洗う

米はよく洗ってざるにあげる。水けを切って容器に入れる。
●**容器は別売品のレンジ専用容器サッと1品パックをお使いください。**

品番：NE-PY1（2個セット）
〔税別価格：1,000円
(2003年6月現在)〕
お買い上げの販売店までお申し付けください。

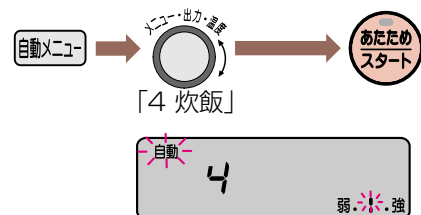
2 水につけておく

分量の水を入れてふたをし、30分以上つけておく。

0.09L(0.5合)のときは、この線まで入れる。

0.18L(1合)のときは、この線まで入れる。
●水位線は目安です。
米の質などにより水の量は多少変わることがあります。加減してください。

3 炊く

ふたをして庫内中央に置く。

「4 炊飯」

加熱後、約5分蒸らす。
●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。様子を見ながら加熱してください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは レンジ 300Wで様子を見ながら加熱してください。

0.36L(2合)炊くときは…

●サッと1品パックを2個使用し、0.18L(1合)ずつ入れ炊きます。

0.18L 0.18L

●違う種類のものも一緒に炊けます。
炊き込みごはん・カレーピラフを0.36L(2合)炊くときも、0.18L(1合)ずつ入れて炊きます。

0.18L 0.18L
炊き込みごはん　カレーピラフ

※白ごはんは自動でも手動でも炊けます。
炊き込みごはん・カレーピラフは手動でしか炊けません。

白ごはんの手動時間一覧表

レンジ で加熱します。

分量			
0.09L(0.5合)	700W 約2分	→	100W 約15~17分
0.18L(1合)	700W 約2分40秒	→	100W 約15~17分
0.36L(2合)	700W 約5分30秒	→	150W 約15~17分

具を入れると、いろんな味が楽しめます

混ぜ合わせる具は、炊く前に入れましょう。 レンジ キーを使い時間を合わせます。

炊き込みごはん

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約18~20分

材料
精白米 ………………0.18L(1合)
だし汁 ……………………210ml
鶏もも肉(小さく切る)………30g
Ⓐ しょうゆ …………小さじ2
　みりん………………小さじ1/2
　砂糖…………………小さじ1/2
にんじん(せん切り)…………10g
油揚げ(せん切り) …………1/3枚
しいたけ(せん切り) …………1枚
こんにゃく(せん切り)………10g

炊き込みごはんの手動時間一覧表

レンジ で加熱します。

分量			
0.09L(0.5合)	700W 約2分	→	100W 約11~13分
0.18L(1合)	700W 約3分	→	150W 約15~17分
0.36L(2合)	700W 約6分	→	300W 約14~16分

1 鶏肉にⒶをからませる

2 米をだし汁につける

専用容器に、米とだし汁を入れて30分以上つけておく。

3 炊く

具を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

加熱後、ふきんをかけて約5分蒸らす。

具を変えて洋風に
カレーピラフ

レンジ加熱

材料
精白米 ………………0.18L(1合)
牛ひき肉 ……………………50g
にんじん(1cm角のうす切り)…30g
たまねぎ(1cm角のうす切り)…30g
ピーマン(1cm角のうす切り)……1個
カレー粉………………大さじ1/2
塩………………………小さじ1/2
コンソメスープ …………210ml

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約18~20分

米は水に30分以上つけ、ざるにあげて水けを切る。肉は熱湯をかけてアクを取る。専用容器に水けを切った米と他の材料を入れ、ふたをして庫内中央に置く。

山菜おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10～15分

材料（4人分）
もち米 ………………0.36L（2合）
だし汁 ……………………270ml
Ⓐ 塩 …………………………少々
Ⓐ 薄口しょうゆ ………小さじ2
Ⓐ 酒 …………………大さじ1
山菜（水煮したもの）…………60g

1 もち米をだし汁につける
もち米は洗って深めの耐熱容器に入れ、だし汁に30分～1時間つける。

2 具・調味料を加える
1に、水けを切った山菜とⒶを加える。

3 炊く
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

中華おこわ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約15～17分

材料（4人分）
もち米 ………………0.36L(2合)
水 ………………………………180ml
Ⓐ 酒 ……………………大さじ1
Ⓐ しょうゆ …………大さじ1 1/2
Ⓐ 干ししいたけのもどし汁 ……………………………100ml
Ⓑ 干ししいたけ（水にもどし、せん切り）…………………2枚
Ⓑ ゆでたけのこ（いちょう切り）…………50g
Ⓑ 市販の焼き豚（かたまりのもの、1cmの角切りにする）……300g

1 もち米を水につける
もち米は洗って深めの耐熱容器に入れ、分量の水に30分～1時間つける。

2 具を加える
1にⒶ、Ⓑを加えて混ぜる。

3 炊く
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らす。

赤飯

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10分

材料（4人分）
もち米 ………………0.36L（2合）
あずき ……………………………40g
あずきのゆで汁 …………300ml
ごま塩 …………………………少々

1 あずきをゆでる
あずきをたっぷりの水とともになべに入れ、火にかける。
煮立ったらゆで汁を捨てる。
再び約5カップの水でゆでる。
煮立ったら弱火にして皮が破れないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2 もち米をゆで汁につける
もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁300mlを加え約1時間つけておく。

3 ゆでたあずきを加えて炊く
2にゆでたあずきを加えて混ぜ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

途中で1～2回取り出し、混ぜる。

4 ふきんをかけて蒸らす
炊きあがったら軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5分蒸らし、ごま塩をふる。

梅ぞうすい

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分30秒～4分30秒

材料（1人分）
冷やごはん …茶わん1杯（150g）
梅干し ……………………大1個
だし汁 ………………1 1/2カップ
卵 ………………………………1個

1 下ごしらえをする
梅干しの種をとり、包丁の背でたたいてみじん切りにする。

2 ごはんを加熱する
深めの耐熱容器に冷やごはんとだし汁と1を入れて、ラップまたはふたをする。
庫内中央に置く。

3 卵を加えて加熱する
卵を溶きほぐし、2に流しこむ。ふたをしないで庫内中央に置く。

焼きもの・炒めもの

焼きものおかずもオーブンで焼き上げることができます。
また、グリルを使うとぶりの照り焼きなども焼けます。

マカロニグラタン

ヒーター加熱

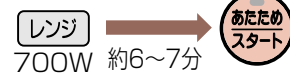
使用キー	自動メニュー 5 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

●1段調理しかできません。

材料（4人分）
マカロニ ……………………80g
えび ……………8尾(100g)
（尾・背わたを取り除き半分に切る）
サラダ油 ……………………少々
塩・こしょう ……………各少々
ホワイトソース(76ページ)
……………………………3カップ
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
……………………………80g
Ⓐ
鶏もも肉(1cmの角切り)
……………… $^{1}/_{2}$ 枚(100g)
マッシュルーム
（缶詰／薄切り）…………40g
たまねぎ(薄切り) …中 $^{1}/_{2}$ 個
白ワイン ……………大さじ2
バター ………………大さじ1
塩、こしょう …………各少々

1 下ごしらえをする

深めの耐熱容器にⒶを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

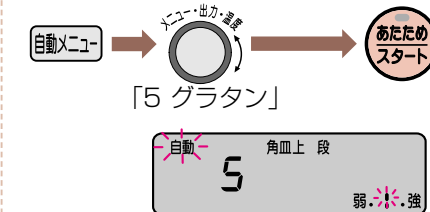
レンジ 700W 約6〜7分 → あたため/スタート

●**マカロニをゆでる**
マカロニをゆでてざるにあげ、水けをきってサラダ油と塩、こしょうをふっておきましょう。

2 具をあえる

ホワイトソースを作り、マカロニと1をホワイトソースの $^{1}/_{2}$ 量であえる。
4等分して皿に入れ、えびをのせてから残りのソースとチーズを上にかける。

●**ホワイトソースをかける前に**
えびの他にホタテなどをのせてもおいしくできます。

3 焼く

角皿にのせ庫内上段に入れる。

「5 グラタン」

●**手動のときは…**
オーブン1段 250℃、予熱なし、設定時間約25〜30分。
●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは グリル 予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

冷凍グラタンは…

「5 グラタン」では調理できません。
2皿(1皿200g)の場合
1 オーブン1段 250℃で予熱する。（予熱時間約20分）
2 角皿にのせて上段に入れ、約18〜23分焼く。

具とソースを変えてアレンジ！！
マカロニグラタンと同じように自動メニュー「5 グラタン」を使って焼きます。

コーンとハムのドリア

ヒーター加熱

材料（4人分）
具
Ⓐ
冷やごはん …………400g
たまねぎ(みじん切り)… $^{1}/_{2}$ 個
マッシュルーム(缶詰/薄切り)
…………………………30g
ハム(1cm角に切る) ……3枚
Ⓑ
トマトケチャップ…大さじ2 $^{1}/_{2}$
塩、こしょう …………各少々
バター …………………大さじ2
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
……………………………100g
ソース
ホワイトソース(76ページ)
…………………………3カップ
スイートコーン(粒状のもの)
……………………………100g

使用キー	自動メニュー 5 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

●1段調理しかできません。

1 具をいためる

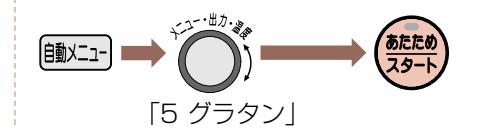
Ⓐをバターでいため、Ⓑで味付けする。

2 器に入れる

4等分して皿に入れる。ホワイトソースにスイートコーンを加えて混ぜ、上にかける。
さらにチーズをのせる。

3 焼く

角皿にのせ庫内上段に入れる。

「5 グラタン」

じゃがいものグラタン

ヒーター加熱

材料（4人分）
具
じゃがいも………大2個（400g）
Ⓐ
塩、こしょう …………各少々
バター ………………大さじ1
たまねぎ(薄切り)
………………中 $^{1}/_{2}$ 個（100g）
バター …………………大さじ $^{2}/_{3}$
ベーコン(1cm幅に切る) ……3枚
ソース
ホワイトソース(76ページ)
…………………………3カップ
ナチュラルチーズ(細かく刻む)
……………………………100g
●ベーコンのかわりに、かに(缶詰)やえびを使ってもよいでしょう。

使用キー	自動メニュー 5 グラタン
付属品と加熱時間の目安	上段 約22分

●1段調理しかできません。

1 じゃがいもをゆでる

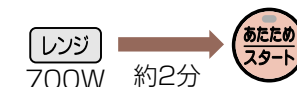
じゃがいもを平皿にのせ、ラップでおおい庫内中央に置く。

自動メニュー → メニュー・出力・温度 → あたため スタート
「3 ゆで野菜（根菜）」

じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、Ⓐを混ぜる。
●手動のときは レンジ 700Wで約8分加熱。

2 たまねぎを加熱する

たまねぎを耐熱容器に入れバターをのせ、ふたなしで加熱する。

レンジ 700W 約2分 → あたため スタート

3 具をあえる

1、2とベーコンをホワイトソースの $^{1}/_{3}$ 量であえ、グラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。

4 焼く

角皿にのせ庫内上段に入れる。

「5 グラタン」

アドバイス
●**具が冷めたときは** レンジ 700Wで温めてから焼きましょう。
●**お好みの焦げ目をつけて**仕上がり〈強〉で濃く、〈弱〉で薄く焼き上がります。
●一度に1〜4皿まで焼けます。
●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

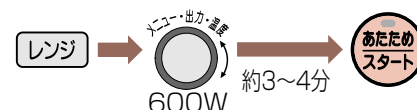
ヘルシーフライ（とんかつ）

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 6 ヘルシーフライ
付属品と加熱時間の目安	下段 約22分

●1段調理しかできません。

材料（4人分）
豚ヒレ肉 …………12枚（400g）
（ひと口かつ用）
塩、こしょう ………………各少々
Ⓐ パン粉 ……………………50g
Ⓐ サラダ油 …………大さじ2
薄力粉 ………………………適量
卵 ……………………………適量

1 衣をつくる
直径20cm程度の耐熱皿にⒶのパン粉を広げサラダ油をかけ、混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

途中で2~3回取り出して混ぜ、濃いめに色づくまで加熱。

2 衣をつける
肉に塩・こしょうをし、薄力粉・溶き卵・1の順に衣をつける。

3 焼く
角皿にのせ庫内下段に入れる。

●**手動のときは…**
オーブン1段 250℃、予熱あり、設定時間約20～25分。
●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは グリル 予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
●パン粉は皿の形状によりできがかわるため、様子を見ながら加熱してください。
●豚薄切り肉に、にんじん・さやいんげん・プロセスチーズなどを巻いて衣をつけ同様に焼いてもよいでしょう。

ハンバーグステーキ

ヒーター加熱

材料（4人分）
合びき肉 ………………400g
Ⓐ 牛乳 ………………大さじ1 1/2
Ⓐ 食パン ……………6枚切1/2枚
Ⓐ 卵 ……………………………1個
Ⓐ 塩……………………小さじ1/2
Ⓐ こしょう・ナツメッグ 各少々
たまねぎ（みじん切り）
……………………中1個(200g)
バター ……………………大さじ1
サラダ油 ………………………適量
添えもの
ピーマン・しめじ（いためる）…適量
チャービル ……………………適量

使用キー	自動メニュー 7 ハンバーグ
付属品と加熱時間の目安	下段 約23分

●1段調理しかできません。

1 下ごしらえをする
食パンは細かくちぎり、牛乳にひたす。
フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでいためる。

2 材料を混ぜる
1とⒶを粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分する。

3 形をととのえる
手にサラダ油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判形にまとめる。

4 焼く
角皿に3の中央を少しくぼませ並べ、庫内下段に入れる。

●**手動のときは…**
オーブン1段 250℃、予熱あり、設定時間約20～25分。
●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは グリル 予熱なしで様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
●たまねぎのいためかたが足りないと、焼け色がつきにくくなります。

豆腐ハンバーグ

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 7 ハンバーグ
付属品と加熱時間の目安	下段 約23分

●1段調理しかできません。

材料（4人分）
具
鶏ひき肉 ……………………300g
木綿豆腐（充分に水切りする）
……………………………200g
食パン（細かくちぎり牛乳大さじ1 1/2にひたす）……6枚切り1/2枚
卵 ……………………………1個
塩……………………………小さじ1/2
こしょう、ナツメグ ………各少々
ごま ………………………大さじ1
たまねぎ（みじん切り）……中1個
バター ……………………大さじ1
ごま油 …………………………適量

1 たまねぎをいためる
フライパンにバターを熱し、たまねぎをきつね色になるまでいためる。

2 材料を混ぜる
1と他の具を粘りが出るまでよく練り混ぜ、4等分する。

3 形をととのえる
手にごま油をぬり、生地をたたいて空気を抜き、小判形にまとめる。

4 焼く
角皿に3の中央を少しくぼませ並べ、庫内下段に入れる。

鶏の照り焼き

ヒーター加熱

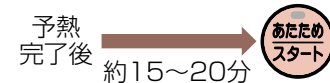
使用キー	オーブン1段 250℃
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約15～20分

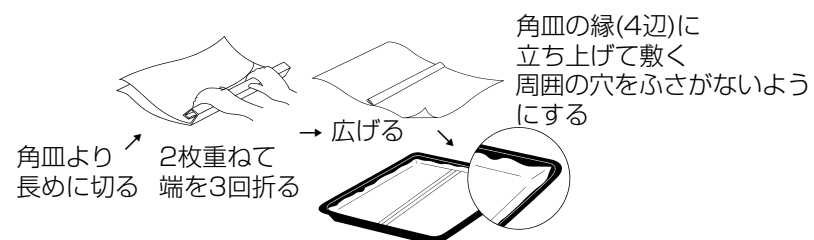
材料（4人分　角皿1皿分）
鶏もも肉（1枚200g）………4枚
たれ
しょうゆ …………………大さじ4
みりん、サラダ油 ……各大さじ2
添えもの
大根など ……………………各適量

1 下ごしらえをする
肉の厚い部分に切り目を入れ、平らにする。皮を上にしてフォークでところどころに穴をあける。（皮がはじけたり、縮むのを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）

2 たれにつけ込む
たれと一緒に鶏肉をビニール袋に入れ、30分～1時間つけ込む。
（長時間つけすぎると焦げるのでご注意ください）

3 オーブンを予熱する
予熱時間約20分

4 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。（角皿の周囲の穴をふさがない）2を袋から取り出し、皮を上にしてのせる。予熱完了後、庫内下段に入れる。

骨つきもも肉の焼きかた
鶏もも肉（骨つき1本200g）4本は、関節から下の足の骨を取り、火通りをよくするために、骨にそって根元まで肉を切り開く。
鶏の照り焼きと同じ要領で加熱する。

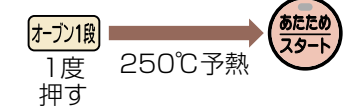
アドバイス
●角皿が汚れにくいアルミホイルの敷きかた

スペアリブ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 250℃
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約20～30分 / 約35～45分

材料（12本分　角皿1皿分）
豚肉 スペアリブ…………約900g
（長さ約10cmのもの12本）
たれ
しょうゆ …………………大さじ4
赤ワイン …………………大さじ4
トマトケチャップ ………大さじ2
ウスターソース …………大さじ4
サラダ油 …………………大さじ2
にんにく（すりおろし）………1片
練りがらし ………………小さじ1
ナツメッグ、こしょう ……各少々
添えもの
ミニトマト ……………………5個
オレガノ ………………………少々

1 肉をたれにつけ込む
たれと一緒に、スペアリブをビニール袋に入れ、約2時間つけ込む。

2 オーブンを予熱する
1段のときは
予熱時間約20分

3 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。（角皿の周囲の穴をふさがない）ビニール袋から出して1を並べ、予熱完了後、庫内下段に入れる。

鶏手羽元の香味焼き

ヒーター加熱

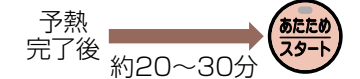
使用キー	オーブン1段 オーブン2段 250℃
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約20～30分 / 約30～40分

材料（4人分）
鶏手羽元 ……………………12本
たれ
しょうゆ…………………$\frac{1}{2}$カップ
ごま油 ……………………大さじ1
砂糖 ………………………大さじ3
青ねぎ（みじん切り）……大さじ1
しょうが（みじん切り）…大さじ1
豆板醤（トウバンジャン）………………………小さじ2
添えもの
レモン・チャービルなど ……適量

1 下ごしらえする
手羽元は味のしみ込みがよいようにフォークなどでつついておく。

2 たれにつけ込む
容器にたれを合わせ、1を約1時間つけ込む。

3 オーブンを予熱する
1段のときは
予熱時間約20分

4 焼く
角皿にアルミホイルを敷く。（角皿の周囲の穴をふさがない）2を並べ、予熱完了後、庫内下段に入れる。

アドバイス
●つけ込みはおいしさの決め手
材料全体が浸るようにします。つけ込みすぎると焦げやすくなるため目安時間を守ってください。
また市販のたれを使ってもよいでしょう。
●アルミホイルの敷きかた （▶54ページ）

ローストチキン

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 250℃
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約60〜70分

材料（6人分）

若鶏 ………………1羽(約1.4kg)
塩、こしょう ……………各少々
バター ……………………大さじ2
Ⓐ（大きめの乱切り）
- にんじん ……小1本(150g)
- セロリ ………小1本(100g)
- たまねぎ ……大1個(250g)

サラダ油 ………………………少々

1 鶏の下ごしらえをする

鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。塩、こしょうをよくすり込んで、しばらくおく。胸側を上にして形をととのえ、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴につけ、串で止めるかたこ糸で縛る。

2 バターを溶かす

耐熱容器にバターを入れふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約30秒 → あたためスタート

3 オーブンを予熱する

予熱時間約20分

オーブン1段 1度押す 250℃予熱 → あたためスタート

4 焼く

角皿に鶏の胸を上にしてのせる。鶏の表面全体に2をぬり、まわりに野菜を置く。

予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 約60〜70分 → あたためスタート

竹串を刺して透明な肉汁が出れば焼き上がり。

コツ

胸や足の部分が焼けすぎる場合は、アルミホイルでおおってください。

焼き豚

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 200℃
予熱	あり（約11分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約50〜60分

材料

豚肉（かたロース用）………800g
塩 ……………………大さじ1弱
たれ
しょうゆ…………………1/2カップ
砂糖（三温糖） …………2/3カップ
老酒（ラオチュー）（またはウイスキー）
……………………………1/4カップ
とき卵 ……………………1個分
白みそ …………………大さじ1
ごま油 …………………小さじ2
五香粉（ウーシャンフェン）、ねぎ（みじん切り）
……………………………各少々
添えもの
にんにくの茎、白髪ねぎ、
コリアンダー ………………各適量

1 豚肉を下ごしらえする

豚肉は縦半分に切り、塩をしっかりすり込み、10分ほどおく。フォークまたは竹串で豚肉をついておく。

2 肉をたれにつけ込む

1とたれをビニール袋に入れ、一晩冷蔵庫でつけ込む。

3 オーブンを予熱する

予熱時間約11分

オーブン1段 1度押す 200℃予熱 → あたためスタート

4 焼く

角皿にアルミホイルを敷き、2をビニール袋から出してのせる。予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 約50〜60分 → あたためスタート

白身魚のホイル焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）

白身魚（1切れ70〜80g）…4切れ
Ⓐ
- 塩 ………………………少々
- レモン汁 ………………少々
- 白ワイン ……………大さじ2

たまねぎ（薄切り） ………中1/2個
大正えび ……………………4尾
生しいたけ ………………中4枚
（適当な大きさに切る）
バター ……………………少々
アルミホイル（25cm角）……4枚
レモン（半月切り） …………4切れ

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 250℃
予熱	あり（約20分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約20〜25分 / 約25〜35分

1 魚に下味をつける

魚にⒶをかけ、しばらくおく。大正えびは、殻をむき背わたを取る。

2 オーブンを予熱する

1段のときは
予熱時間約20分

オーブン1段 1度押す 250℃予熱 → あたためスタート

3 ホイルに包む

アルミホイルにたまねぎを置き、魚・えび・しいたけ・バターの順にのせて包む。

4 焼く

予熱完了後、3を角皿にのせ、庫内下段に入れる。

予熱完了後 約20〜25分 → あたためスタート

アドバイス

●アルミホイルで包むとき、食品から出る蒸気が逃げないようにしっかり閉じめを閉じるとしっとり仕上がります。

豚肉と野菜の中華炒め

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約8〜10分

材料（4人分）

豚薄切り肉(3cm幅に切る)
……………………………100g
キャベツ（短冊切り）………200g
ピーマン（縦1/8に切る）………2個
ゆでたけのこ（短冊切り）……60g
しいたけ（せん切り） …………4枚
にんじん（短冊切り） ………1/3本
白ねぎ（斜め切り） ……………1本
もやし …………………………60g
しょうが（せん切り）…………20g
Ⓐ
- 酒 ……………………大さじ2
- しょうゆ ……………大さじ1
- ごま油 ………………大さじ1
- 片栗粉 ………………大さじ1
- 砂糖 …………………小さじ1
- 塩…………………小さじ1/2弱
- だしの素……………小さじ1/2
- こしょう ………………少々

1 材料を加熱する

野菜・肉・Ⓐを深めの耐熱容器に入れふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約8〜10分 → あたためスタート

加熱後混ぜる。

焼きもの・炒めもの

グリル

上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱しています。

● グリル キーは オーブン1段 オーブン2段 キー同様、予熱をすることができます。予熱をしてから焼くと予熱なしで焼いたときよりも調理時間が短縮され、おいしく仕上がります。
照り焼きなどは照りがよく出ます。

ぶりの照り焼き

ヒーター加熱

使用キー	グリル
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	上段　約10〜15分

材料（4人分）
- ぶり（1切れ100g） ………4切れ
- サラダ油 ………少々

たれ
- しょうゆ ………大さじ4
- みりん ………大さじ2
- 酒 ………大さじ1
- 砂糖 ………小さじ2

添えもの
- 大根（かざり切り） ………適量

1 魚をたれにつける

ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹串で穴をあけ、たれに約30分つけ込む。ときどき上下を返す。

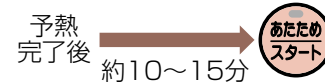
2 予熱する

予熱時間約5分

グリル 1度押す → 予熱 → あたためスタート

3 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
(▶54ページ)
(角皿の周囲の穴をふさがない)
1をのせる。予熱完了後、庫内上段に入れる。

予熱完了後 → 約10〜15分 → あたためスタート

アドバイス
- 1度に2〜6切れまでできます。
- 照りを濃くしたいときは、たれを少し煮詰め、焼き上がった魚にぬりましょう。

さばの塩焼き

ヒーター加熱

材料（4人分）
- さば（1切れ100g） ………4切れ
- 塩 ………少々
- サラダ油 ………適量

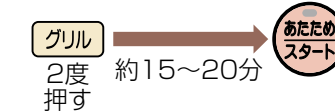
使用キー	グリル
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	上段　約15〜20分

1 さばに塩をする

さばに塩をふり約30分おく。

2 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
(▶54ページ)
(角皿の周囲の穴をふさがない)
1を皮を上にしてのせる。
庫内上段に入れる。

グリル 2度押す → 約15〜20分 → あたためスタート

● 脂肪の乗り、塩加減で焦げかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。
脂肪の少ない魚の場合焦げがつきにくくなります。

やきとり

ヒーター加熱

材料（12本分）
- 鶏もも肉 ………2枚（1枚200g）
  （ひと口大に切る）
- 白ねぎ（約4cmの長さに切る） …1本
- ししとうがらし ………12本

たれ
- しょうゆ ………1/2カップ
- みりん ………1/4カップ
- サラダ油 ………1/4カップ
- 砂糖 ………大さじ2

使用キー	グリル
予熱	あり（約5分）
付属品と加熱時間の目安	上段　約18〜23分

1 材料を串に刺す

鶏肉・ねぎ・ししとうがらしを交互に串に刺す。

2 たれにつけ込む

1をたれにつけ、ときどき上下を返し、30分〜1時間おく。

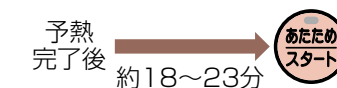
3 予熱する

予熱時間約5分

グリル 1度押す → 予熱 → あたためスタート

4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
(▶54ページ)
(角皿の周囲の穴をふさがない)
2をのせる。予熱完了後、庫内上段に入れる。

予熱完了後 → 約18〜23分 → あたためスタート

蒸しもの

スチームを使えば、肉や魚の蒸しものもふた（ラップ）なしで、しっとりヘルシーにできあがります。お好みのソース、ぽんずやごまだれなどをかけてお召し上がりください。茶わん蒸しは、なめらかできれいな仕上がりになります。

●自動メニュー「12 肉・魚の蒸しもの」で調理するときは肉や魚は約200g、野菜は約100gの分量が標準です。
●分量が標準の1.5倍の場合は、自動メニュー「12 肉・魚の蒸しもの」を選択し 時間・仕上がり つまみで<強>に合わせてください。分量が標準の半分の場合は、時間・仕上がり つまみで<弱>に合わせてください。

下準備

給水タンクに水を入れる

2の目盛り以上水を入れる

使用キー	自動メニュー 12 肉・魚の蒸しもの
付属品と加熱時間の目安	なし 約7分30秒（えびと青梗菜（チンゲンサイ）の蒸しものは約10分）

えびと青梗菜（チンゲンサイ）の蒸しもの

レンジ+スチーム加熱　おすすめのたれ・中華風だれ（ゴマ油+しょうがじょうゆ）

材料
えび（殻付き）
……10～12尾（1尾約20g）
青梗菜（チンゲンサイ）（縦にせん切り）……100g
塩 ……少々

1 給水タンクに水を入れる

2 えびの下準備をする
えびは殻付きのまま洗って水けを切り、背わたを取る。塩をまぶしておく。

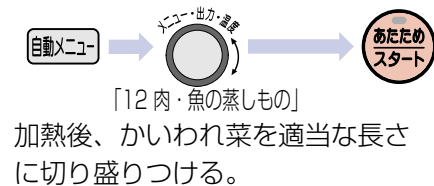
3 皿に盛りつける
直径20cm位の深めの皿に青梗菜を並べその上にえびの尾を外側にして並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

「12 肉・魚の蒸しもの」　<やや強>

●手動のときは…
レンジスチーム で、約7～8分加熱。
●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

豚ともやしの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱　おすすめのたれ・ごまみそだれ・ごまだれ+ぽんず

材料
豚ロース薄切り肉 ……200g
酒 ……小さじ2
もやし ……100g
かいわれ菜 ……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする
豚肉は酒で下味をつけておく。もやしは洗って水けを切る。

3 皿に盛りつける
もやしを直径20cm位の深めの皿に並べ、その上に豚肉を並べる。ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

「12 肉・魚の蒸しもの」

加熱後、かいわれ菜を適当な長さに切り盛りつける。

●手動のときは…
レンジスチーム で、約5～7分加熱。
●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

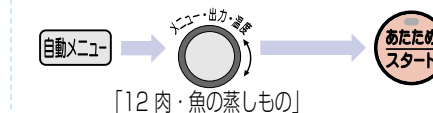
鶏ささみとみつばの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱　おすすめのたれ・酢みそ・ぽんず+マヨネーズ

材料
鶏ささみ ……200g
酒 ……大さじ1
みつば（2～3cmの長さに切る）…20g
えのき（3等分に切る）……80g

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする
鶏ささみは筋を取り、一口大に切る。
酒で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける
直径20cm位の深めの皿にみつばとえのきを並べ、その上に下味をつけた鶏ささみを並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

「12 肉・魚の蒸しもの」

●手動のときは…
レンジスチーム で、約5～7分加熱。
●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

いかとセロリの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱　おすすめのたれ・ぽんず・中華風タレ

材料
いか ……200g
酒 ……大さじ1
セロリ（せん切り） …小1本（約80g）
ピーマン（せん切り）……少量（約10g）
赤ピーマン（せん切り）……少量（約10g）

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする
いかは一口大に切り、斜めに切れ目を入れる。酒で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける
セロリ、ピーマン、赤ピーマンを混ぜて直径20cm位の深めの皿に並べる。
その上にいかを並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

4 加熱する

「12 肉・魚の蒸しもの」

●手動のときは…
レンジスチーム で、約5～7分加熱。
●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

魚とわかめの蒸しもの

レンジ+スチーム加熱　おすすめのたれ・わさびじょうゆ・おろしぽんず

材料
鯛などの白身魚 ……200g
酒 ……大さじ1
塩 ……少々
生ワカメ（2～3cmの長さに切る）…80g
にんじん（短冊に薄く切る） ……20g

1 給水タンクに水を入れる

2 下準備をする
魚は一口大のそぎ切りにし、酒、塩で下味をつけておく。

3 皿に盛りつける
ワカメとにんじんを直径20cm位の深めの皿に広げてその上に魚を並べる。
ふたなしで庫内中央に置く。

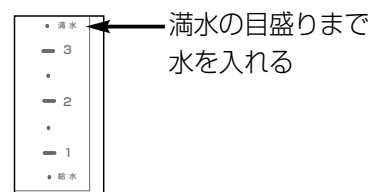
4 加熱する

「12 肉・魚の蒸しもの」

●手動のときは…
レンジスチーム で、約5～7分加熱。
●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

下準備

給水タンクに水を入れる

満水の目盛りまで水を入れる

使用キー	自動メニュー 13 茶わん蒸し
付属品と加熱時間の目安	なし 約22分30秒

茶わん蒸し

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

材料（4わん分）

卵液

卵 ……………………M寸3個
だし汁………2 1/2カップ(500ml)
薄口しょうゆ …………小さじ3/4
塩 ……………………小さじ3/4
みりん ………………小さじ1

具

鶏ささみ ……………約40g
塩 ……………………少々
酒……………………大さじ1/2
えび …………………4尾
（背わたを取り、尾を残して殻をむく）
干ししいたけ ………2枚
（半分に切り、下味をつける）
かまぼこ ……………4枚
ぎんなん（缶詰） ……12個

コツ

だし汁は塩加減に注意
インスタントのだしには塩味が含まれています。塩加減によって固まり具合が違うことがあるので注意が必要です。

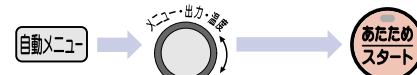
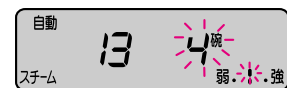
卵：だし汁＝1：3〜4に
卵液が薄すぎると、固まりにくくなります。

室温状態で加熱する
卵液が室温（約25℃）と違うときには「仕上がり」調節を。
液温が低いとき（約10℃）→<強>
液温が高いとき（約40℃）→<弱>

1. **給水タンクに水を入れる**
2. **ささみに下味をつけ卵液を作る**
ささみの筋を取り4つに切る。塩と酒をかける。
卵液の材料を混ぜ合わせてこし器でこす。
●**火通りが悪い具は下調理を**
火の通りにくい具は、あらかじめ加熱しておきましょう。
3. **器に入れて、必ず共ぶたをする**
ささみとその他の具を器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

●**必ず、共ぶたを使う**
アルミホイル・ラップは使用しないでください。

共ぶた

4. **蒸す（4わんの場合）**
器を庫内の中央に寄せて置く。
（容器の置きかたは63ページ）

「13 茶わん蒸し」
4わんはつまみを回して表示を「13　4碗」に合わせる。

●**一度に1〜6わんまでできます**
6わんのときは「13　6碗」
3わんのときは「13　3碗」
2わんのときは「13　2碗」
に表示を合わせる。
●**加熱が終わったら**
庫内から出し、約5分蒸らす。

●**追加加熱するときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは レンジ 150Wで様子を見ながら加熱してください。

具と味つけを変えて…

小田巻き蒸し

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

材料（4わん分）

卵液

卵 ……………………M寸2個
だし汁………1 1/2カップ(300ml)
塩……………………小さじ1/2
薄口しょうゆ…………小さじ1/2
みりん ………………小さじ1

具

うどん ………………160g
薄口しょうゆ …………小さじ1
鶏ささみ ……………40g
干ししいたけ …………2枚
鳴門（またはかまぼこ）………4枚
ぎんなん（缶詰でもよい）……8個
ほうれん草（ゆでたもの）……40g

1. **給水タンクに水を入れる**
2. **うどんに味つけし、卵液をつくる**
うどんにさっと熱湯を通し、薄口しょうゆをかける。茶わん蒸しと同じ要領で卵液をつくる。
3. **器に具を入れて、共ぶたをする**
ゆでたほうれん草、鶏ささみ、しいたけ、鳴門、ぎんなんと2のうどんを器に入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。
4. **蒸す**

「13 茶わん蒸し」
4わんはつまみを回して表示を「13　4碗」に合わせる。

中華風茶わん蒸し

レンジ+スチーム+ヒーター加熱

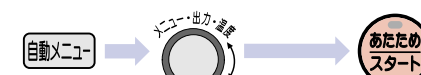
材料（4わん分）

具

豚ひき肉 ……………50g
しょうが汁、薄口しょうゆ
……………………各小さじ1
酒 ……………………大さじ1
にんじん（せん切り）…………40g
生しいたけ（せん切り）………2枚
にら（3cmの長さに切る）……20g
ゆでたけのこ（せん切り）……50g
ごま油…………………大さじ1/2

あん

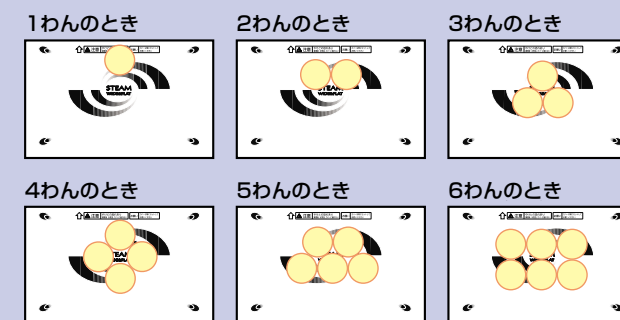
水……………………1/2カップ
中華スープの素…………小さじ1/4
薄口しょうゆ……………小さじ1/2
片栗粉（同量の水で溶く）
……………………小さじ1/2
ごま油…………………小さじ1/2
しょうが汁 ……………少々

1. **給水タンクに水を入れる**
2. **卵液をつくる**
だし汁のかわりに中華スープ（市販の中華スープの素を湯で溶く）で卵液を作る。
3. **具をいためる**
具は、豚ひき肉・にんじん・生しいたけ・にら・ゆでたけのこをごま油でいためる。
4. **蒸す**
2と3を器に入れ、共ぶたをして加熱する。

「13 茶わん蒸し」
4わんはつまみを回して表示を「13　4碗」に合わせる。

容器について

器の大きさ
極端に大きな器や小さな器は避けてください。
容器の置きかた
茶わん蒸しの容器は庫内底面に書かれている「STEAM WIDE&FLAT」の文字を目安に下図の位置に置きます。

1わんのとき　2わんのとき　3わんのとき
4わんのとき　5わんのとき　6わんのとき

スチーム　蒸しもの

煮こみ・煮もの

煮こみキーの「1-じっくり」で長時間の煮こみ料理を、「2-スピード」でスープ類などの短時間でできる煮こみ料理を作れます。また レンジ キーを使って作りおき料理も作れます。

煮こみキーでの調理は、途中自動的に弱出力になり、表示も<弱>に変わります。

ビーフカレー（じっくり煮こみ） レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 1-じっくり 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 1-じっくり 約60～70分 2-スピード 約20～30分

材料（3～4人分）
- 牛バラ角切り肉 ……250g（塩こしょうをする）
- バター ……適量
- しょうが・にんにく ……各適量（みじん切り）
- Ⓐ
  - じゃがいも …中1個(150g)（乱切りにして水にさらす）
  - にんじん(乱切り) ……中1/2本(80g)
  - たまねぎ(乱切り) ……中1 1/2個(300g)
  - バター ……適量
- ルー Ⓑ
  - 市販のカレールー ……120g
  - 水 ……3カップ(600ml)
- 牛乳 ……40～50ml（できあがりに加える）

1 肉をいためる

フライパンにバターを熱し、しょうが、にんにくと共に強火でいため、取り出す。

●肉の表面に膜を作る
強火でいためると表面のたんぱく質が固まり、うま味を煮汁へ逃がしません。

●鶏肉や豚肉でもOK

2 野菜をいためる

肉をいためたあとのフライパンにⒶのバターを溶かし、じゃがいも、にんじん、たまねぎの順に入れる。

3 ルーを溶かす

深めの耐熱容器にⒷを入れてふたをして庫内中央に置く。

レンジ → あたためスタート
700W 約4～6分

加熱後よくかき混ぜ、ルーをきれいに溶かしきる。

●深めの耐熱容器を使う
ふきこぼれを防ぎます。

4 煮こむ

3に牛肉、野菜を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。肉が表面に出ないようにし、ふたをして庫内中央に置く。

煮こみ → あたためスタート
「1 煮こみ強」約60～70分

できあがりに牛乳を加えてよく混ぜる。

●材料がかぶるくらいの煮汁で
材料が煮汁から出ていると焦げつきの原因に。

ビーフカレー（スピード煮こみ）

「じっくり煮こみ」ビーフカレーの材料から変更します。

●肉の種類変更
分量は同じ
牛バラ角切り肉→牛薄切り肉

●野菜類の切り方変更
分量は同じ
じゃがいも・にんじん→薄いいちょう切り
たまねぎ→薄切り

●水の量変更
3カップ→2 1/2カップ

作りかたは同じです。4の操作で「2-煮こみ強」に合わせて煮こんでください。

2 煮こみ 強

コツ 「スピード煮こみ」のコツ

時間がないとき、手早く煮こみ料理が作りたいとき、スープ類・汁ものに「2-煮こみ強」を使います

材料は…
- ・野菜類は薄切りにしたり、細かく切ります。
- ・肉類は角切り肉など厚さのあるものは避け、薄切り肉などを使います。
- ・具に下加熱をしておきます。
- ・お湯を使って煮こみます。

（メニュー例 ▶66～67ページ）

肉じゃが レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50～60分

材料（4人分）
- 牛薄切り肉 ……200g
- じゃがいも ……中3個(約450g)
- たまねぎ ……中1個(約200g)
- にんじん ……中1/2本(約100g)
- Ⓐ
  - 酒 ……大さじ1
  - 砂糖 ……大さじ2～3
  - しょうゆ ……大さじ4
  - だし汁 ……2カップ

●2～4人分までできます。

アドバイス
●アクが気になるときは、煮こむ前に肉をフライパンでいためておきましょう。また肉は表面に出ないようにしましょう。

1 具の下ごしらえをする

牛肉は適当な大きさに切る。
じゃがいもは、皮をむき4～8つ切りにして、水につけアク抜きをする。
たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切る。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に、1とⒶを入れ小皿で落としぶた（▶66ページ）をし、ふたをする。
庫内中央に置く。

煮こみ → あたためスタート
「1 煮こみ強」 約50～60分

いわしのしょうが煮 レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 1-じっくり
付属品と加熱時間の目安	なし 約50～60分

材料（4人分）
- いわし ……小30尾(約700～800g)
- Ⓐ
  - しょうが(せん切り) ……適量
  - みりん ……大さじ5
  - しょうゆ ……1/2カップ
  - 砂糖 ……大さじ4
  - 水 ……1カップ

●2～4人分までできます。

アドバイス
●煮あがったら、煮汁につけたまま、しばらくおいた方が味がよくなじみ、おいしくできあがります。

1 具の下ごしらえをする

いわしは頭を取り、腹に指を入れて内臓を取る。薄い塩水で洗い、水けを取っておく。

2 煮こむ

深めの耐熱容器に1とⒶを入れ、硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをし、さらにふたをする。庫内中央に置く。

煮こみ → あたためスタート
「1 煮こみ強」 約50～60分

煮こみ料理のコツ

深めの耐熱容器を使う

容器は耐熱性が高く、ふきこぼれないように深めで立ち上がりのまっすぐなものを使ってください。煮こみ料理をするときは別売品の「煮こみキャセロール」をおすすめします。お買い上げの販売店までお申し付けください。
品番NE-AAC2
〔税別価格：2,000円
（2003年6月現在）〕

「1-じっくり」と「2-スピード」の2つの煮こみを使い分ける

「1-じっくり」は本格的にじっくりコトコト長時間煮こみたいときに、
「2-スピード」は手早く短時間で作りたいとき、スープ類などのあっさり煮こみのときに使います。

材料がかぶるくらいの煮汁で

材料がかぶるくらいの量の煮汁が必要です。
煮汁から材料が出ていると焦げついたりします。

煮汁が少ないときは落としぶたを

煮汁が少ないときは必ず落としぶたをして、材料が出ないようにします。
ただし金属製の落としぶたは避け、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）、陶器製の小皿などを用います。

魚は平らに並べる

肉や野菜に比べ、魚は身が柔らかく煮くずれしやすいので、重ならないように平らに並べ、穴をあけた硫酸紙（グラシン紙）で落としぶたをします。

「1-じっくり」メニューの分量を変更するときは水の割合や設定時間が変わります

メニュー名	作る分量	水の量	設定時間
ビーフカレー	2人分	3カップ	約60～70分
肉じゃが	2人分	2カップ	約50～60分
いわしのしょうが煮	2人分	1カップ	約35～45分

調理終了後、煮こみが足りず追加加熱をしたいときは

時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて **あたため／スタート** キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。
時間・仕上がり のランプが消えたときは
（操作のしかた▶41ページ）

ミネストローネ

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

材料（4人分）
- ベーコン（細く切る）…………4枚
- じゃがいも（さいの目切り）……………小1個
- たまねぎ（さいの目切り）……………大1/4個
- にんじん（さいの目切り）……30g
- セロリ（さいの目切り）……中1本
- キャベツ（細く切る）…………70g
- さやいんげん（細く切る）……80g
- トマトの水煮（つぶす）……120g
- Ⓐ
  - マカロニ（ゆでていないもの）…10g
  - スープの素（細く砕く）…3個
  - 塩・こしょう …………各少々
  - 湯 ……………………3 1/2カップ
- Ⓑ
  - バター ………………大さじ2
  - パセリ …………………適量
  - 粉チーズ ………………適量

1 材料を下加熱する
深めの耐熱容器に細かく切った材料とトマトの水煮を汁ごと入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

2 煮こむ
1にⒶを加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

3 仕上げる
加熱後2にⒷを加えて仕上げる。

中華スープ

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

材料（4人分）
- むきえび ……………………100g
- 白菜（細くそぎ切り）………200g
- 白ねぎ（薄い斜め切り） …大1/2本
- しいたけ（せん切り）…………60g
- えのき（半分に切る） ………中1束
- ゆでたけのこ（せん切り）……50g
- にんじん（せん切り）…………50g
- しょうが（せん切り）…………適量
- Ⓐ
  - 湯 …………………4カップ
  - 中華スープ（顆粒）……………………大さじ1 1/2
  - 塩・こしょう ……………適量

1 材料を下加熱する
深めの耐熱容器にむきえび以外の材料としょうがを入れてふたをして庫内中央に置く。

2 煮こむ
1にむきえびとⒶを加えて混ぜ、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

粕汁

レンジ+ヒーター加熱

使用キー	煮こみ 2-スピード
付属品と加熱時間の目安	なし 約20～30分

材料（3～4人分）
- 甘塩さけ（一口大に切る）…200g
- たまねぎ（薄切り）……………50g
- 大根（薄い短冊切り）………100g
- にんじん（薄いいちょう切り）……………………………………50g
- じゃがいも（薄いいちょう切り）……………………………………50g
- Ⓐ
  - 湯 ……………………3 1/2カップ
  - だしの素 …………小さじ1 1/2
  - みそ ……………………大さじ2
- 酒かす（細かくちぎる）………80g

1 野菜・酒かすを下加熱する
深めの耐熱容器に酒かすを入れその上に野菜を入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

加熱後よく混ぜ、酒かすを溶かす。

2 さけを入れて煮こむ
1にさけとⒶを加えて、ふたをして具が熱いうちに煮こむ。

五目豆

レンジ加熱

材料

- 大豆 ……1カップ(150g)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……80g
  - しょうゆ ……大さじ2½
  - 塩 ……小さじ½
  - 水 ……4カップ
  - 重曹 ……小さじ⅙
- 昆布 ……10g
- にんじん ……50g
- ごぼう ……50g
- こんにゃく ……¼丁
- 干ししいたけ ……2枚

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190～250分

1 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に洗った大豆とⒶを入れ、一晩おく。

2 具の下ごしらえをする

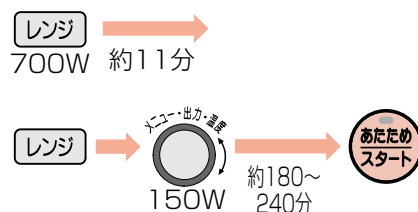
にんじん、ごぼうは大豆ぐらいの大きさに角切りにする。ごぼうは水にさらしてアクを抜く。昆布は、かたくしぼったふきんで両面をふいて汚れを取り、はさみで1cm角に切る。こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。干ししいたけはもどして1cmの角切りにする。

3 煮こむ

1に2の具を入れ硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたとふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約11分

レンジ → 150W → 約180～240分 → あたためスタート

黒豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約190～250分

材料

- 黒豆 ……1カップ(140g)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……100g
  - 塩 ……小さじ¼
  - 重曹 ……小さじ¼
  - しょうゆ ……大さじ1½
  - 水 ……4カップ

1 黒豆を洗う

黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切っておく。

2 調味液に一晩つける

深めの耐熱容器に黒豆とⒶを入れ、一晩おく。
割れた豆は取り除く。

3 煮こむ

2に硫酸紙(グラシン紙)の落としぶたと、ふたをして、庫内中央に置く。

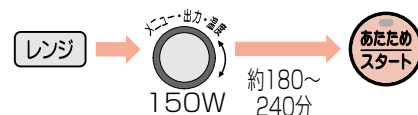
レンジ 700W 約9分

レンジ → 150W → 約180～240分 → あたためスタート

4 一昼夜おく

2～3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、落としぶたをはずし、すぐにふたをしてそのまま一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

アドバイス

- 黒豆はさびた釘とともに一晩つけ込み、煮こむとより黒く仕上がります。
- 金属製の落としぶたは避け、容器よりひと回り小さく切り、数ヶ所に小さな穴をあけた硫酸紙(グラシン紙)などを用います。
- 大豆や黒豆のような乾物豆を煮るときは レンジ 700Wから レンジ 150Wの連動調理をします。
(連動調理の操作 ▶35ページ)

かぼちゃの煮もの

レンジ加熱

材料(2人分)

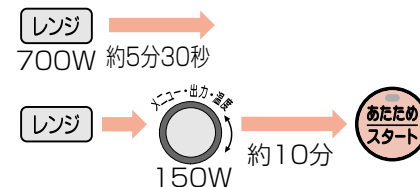
- かぼちゃ ……300g
  (4cmのくし形にする)
- Ⓐ
  - 砂糖 ……大さじ2
  - 薄口しょうゆ ……大さじ2
  - みりん ……大さじ1
  - 水 ……160ml

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約15分30秒

1 煮る

深めの耐熱容器にかぼちゃの皮を上にして入れてⒶを加える。ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約5分30秒

レンジ → 150W → 約10分 → あたためスタート

さばのみそ煮

レンジ加熱

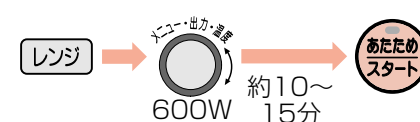
材料(4人分)

- さば ……4切れ(約400g)
- Ⓐ
  - 酒 ……大さじ4
  - みそ ……大さじ5
  - みりん ……大さじ2
  - 砂糖 ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ1
- しょうが(せん切り) ……適量

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約10～15分

1 煮る

深めの耐熱容器に重ならないようにさばを並べてⒶを入れる。
硫酸紙(グラシン紙)で落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ → 600W → 約10～15分 → あたためスタート

加熱後、しょうがを飾る。

チキンのトマト煮

レンジ加熱

材料(2人分)

- 鶏もも肉(一口大の薄いそぎ切り) ……1枚(200g)
- Ⓐ
  - 白ワイン ……大さじ½
  - 塩・こしょう ……各少々
- Ⓑ合わせる
  - たまねぎ(みじん切り) …大さじ2
  - にんにく(みじん切り) …小さじ1
  - オリーブ油 ……大さじ2
- Ⓒ合わせる
  - ピーマン(輪切り) ……2個(60g)
  - ローリエ ……1枚
  - トマトの水煮 ……220g
  - 顆粒スープの素 ……少々
  - 塩・こしょう ……各少々

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約8～12分

1 鶏肉に下味をつける

鶏肉にⒶをふり、下味をつけておく。

2 たまねぎを加熱する

深めの耐熱容器にⒷを入れ、ふたをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約40～50秒 → あたためスタート

3 材料を混ぜ加熱する

2の加熱が終わったら取り出し1の鶏肉とⒸを加えてよく混ぜふたをする。

レンジ 700W 約7～11分 → あたためスタート

好みで塩・こしょう・バジル・オレガノで味を調えてもよいでしょう。

その他のおかず

夕食やお弁当のおかずに電子レンジが大活躍。
チンするだけで簡単に作れます。

キャベツの和風マヨネーズあえ

レンジ加熱

使用キー	自動メニュー 1 ゆで野菜（葉菜）
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

材料（2人分）
キャベツ（3cmの角切り）…100g
たまねぎ（薄切り）……………30g
薄切りハム ………………………20g
（適当な大きさに切る）
ごまマヨネーズ
すりごま（白）……………大さじ1
マヨネーズ ………………大さじ1
薄口しょうゆ……………大さじ1/2

1 野菜をゆでる
キャベツとたまねぎは、一緒にラップでつつみ皿にのせ、庫内中央に置く。

自動メニュー「1 ゆで野菜（葉菜）」→ あたためスタート

●手動のときは レンジ 700W で、約1分30秒加熱。

2 あえる
ゆでた野菜と薄切りハムを合わせごまマヨネーズであえる。

卵とじ

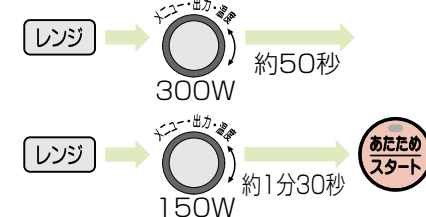
レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分40秒

材料（1人分）
卵 ……………………………M寸1個
鶏もも肉（1cm角に切る）…30g
たまねぎ（薄切り）……………30g
Ⓐ だし汁 ………………大さじ2
しょうゆ ……………小さじ1
みりん ………………小さじ1
酒 ……………………小さじ1
砂糖……………………小さじ1/3

1 下ごしらえをする
耐熱容器に鶏肉・たまねぎ・Ⓐを入れて、ラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分20秒 → あたためスタート
2 卵を加えて加熱する
1に溶きほぐした卵を加えて軽く混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ → 300W 約50秒
レンジ → 150W 約1分30秒 → あたためスタート

具を変えてアレンジ！
きのこの卵とじ
しいたけ・えのき・しめじ（合わせて50g）と、たまねぎの薄切り（10g）を入れて加熱。

レンジ → 300W 約50秒
レンジ → 150W 約1分30秒 → あたためスタート

えびチリソース

レンジ加熱

材料（4人分）
えび（殻つき）
………16尾（約250g〜300g）
Ⓐ 酒 ……………………小さじ1
塩 …………………………少々
片栗粉 ……………………大さじ1
サラダ油 …………………大さじ1

Ⓑ ねぎ（みじん切り）………1本
しょうが（みじん切り）…大さじ1
にんにく（みじん切り）…適量
トマトケチャップ …大さじ6
酒 ……………………大さじ3
豆板醤………………小さじ1/2
砂糖 …………………小さじ1
塩 …………………………少々

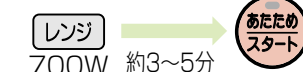
●Ⓑは市販の中華合わせ調味料にかえてもよいでしょう。

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3〜5分

1 えびを下ごしらえする
えびは尾一節を残して殻をむいた後、背わたを抜く。洗ったあと、水けをふいておく。

2 えびに下味をつける
耐熱皿に1のえびを入れ、Ⓐを加えて手でよくもみ込んで味をなじませる。片栗粉をまぶし、サラダ油をからませる。

3 材料を混ぜ加熱する
Ⓑを2のえびにかけ、全体をよく混ぜ合わせる。えびの尾が周囲を向くように並べ、ラップをして庫内中央に置く。

レンジ 700W 約3〜5分 → あたためスタート

熱いうちに全体を混ぜ合わせる。

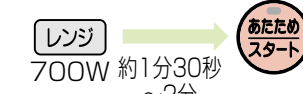
田作り

レンジ加熱

材料
ごまめ ……………………………30g
Ⓐ 砂糖 …………………大さじ1
しょうゆ …………大さじ1 1/2
みりん ………………小さじ1

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分30秒〜4分20秒

1 ごまめを加熱する
ごまめを直径20cm位の耐熱皿に広げる。ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分30秒〜2分 → あたためスタート

途中で取り出して混ぜる。

2 調味料を加熱する
別の大きめの耐熱容器にⒶを入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分〜1分20秒 → あたためスタート

1のごまめを加え、再びふたなしで。

レンジ 700W 約1分 → あたためスタート

ベーコン巻き

レンジ加熱

材料
えび ………………………5尾（約80g）
ベーコン ………………………1〜2枚
ようじ ………………………………5本

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約1分30秒

1 えびを下ごしらえする
えびは尾を残して殻をむき、背わたを取る。

2 ベーコンをえびに巻き、ようじで止める
ベーコンは1/3に切る。

3 加熱する
耐熱皿にのせてふたなしで、庫内中央に置く。

レンジ 700W 約1分30秒 → あたためスタート

即席漬け

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約2〜4分

材料

キャベツ、きゅうり、にんじん
……………………合わせて200g

つけ汁

Ⓐ
- 赤とうがらし（輪切り）…1本
- だし昆布（せん切り）……適量
- 塩、しょうゆ …………各少々

1 野菜を下ごしらえする

それぞれ食べやすい大きさに切る。

2 材料を加熱する

1とつけ汁Ⓐを耐熱容器に入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

しんなりするまで加熱する。

3 冷やす

あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

ちょっとアレンジ

野菜の切りくずは捨てないで浅漬けにしましょう。
お酢と砂糖を加えるとピクルスになります。

棒々鶏（バンバンジー）

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分〜9分30秒

材料（4人分）

- 鶏ささみ ……………………100g
- 塩 ……………………………少々
- 酒 ……………………………大さじ1
- もやし ………………………100g
- 春雨 …………………………30g

Ⓐ
- きゅうり（せん切り） …1/2本
- ハム（せん切り） …………2枚

Ⓑ
- 白いりごま（きざむ）…大さじ1
- 酢 ………………………大さじ2 1/2
- しょうゆ ……………大さじ2
- 砂糖・ごま油・ねぎ（みじん切り）
  ……………………各小さじ1 1/2
- 練がらし…………小さじ1/3

1 鶏ささみを酒蒸しする

鶏ささみは筋をとり、フォークで数ヵ所穴をあける。
耐熱容器に入れて塩と酒をかけラップまたはふたをする。

2 もやし、春雨の下ごしらえをする

もやしはラップに包み、耐熱性の平皿にのせる。

●手動のときは レンジ 700Wで約1分30秒加熱。

春雨は4cmくらいに切ったものを耐熱容器に入れ、1カップの水につけふたをする。

加熱後、そのまま少しおきます。

3 材料をあえる

1、2とⒶを合わせⒷであえる。

「肉の下ごしらえ」のコツ

鶏肉（もも肉・手羽肉）の酒蒸し

1枚（200g）につき塩少々と酒大さじ1をかけ、ラップをして レンジ 700Wで約4〜5分加熱。

あさりの酒蒸し

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約2分〜2分30秒

材料

あさり（塩水につけ砂出ししておく）
……………………………………300g

Ⓐ
- バター ………………大さじ1
- 白ワイン ……………大さじ2
- にんにく ………………………少々
- あさつき ………………………少々

1 材料を混ぜ、加熱する

あさりとⒶを深めの耐熱皿に入れる。
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

小松菜のサッとあえ

レンジ加熱

使用キー	自動メニュー 1 ゆで野菜（葉菜）
付属品と加熱時間の目安	なし 約3分

材料（4人分）

小松菜 ……………………………300g

Ⓐ
- ごま油 ……………大さじ1
- 酒 …………………………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1
- 砂糖……………………小さじ1/2

1 野菜をゆでる

小松菜は洗って、水けを残し葉と茎を交互にしてラップに包んで耐熱性の平皿にのせ、庫内中央に置く。

●手動のときは レンジ 700Wで約4〜6分加熱。

2 あえる

熱いうちに3〜4cmに切り、ざるに上げ軽く水けを絞りⒶであえる。

アドバイス

●仕上げにちりめんや干えびを盛りつけてもよいでしょう。
●青梗菜（チンゲンサイ）や菜の花なども同様に調理できます。

枝豆

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約15〜18分

材料

枝豆 …………………………………200g

Ⓐ
- 水 …………………1 1/2カップ
- 塩…………………………小さじ1/2

1 下ごしらえをする

枝豆をすり鉢に入れ、塩をふり、こすりつけて洗う。

2 枝豆をゆでる

深めの耐熱容器に枝豆とⒶを入れる。
ラップまたはふたをして庫内中央に置く。

ざるにあげ水けを切る。

2つのメニューを1度にクッキング

**種類は違っても加熱時間と加熱温度がほぼ同じなので
1段で2つのメニューが一度においしく焼き上がります。**

ヒーター加熱

野菜のチーズソース焼き

材料（アルミカップ4個分）
じゃがいも ……………………………中1個
にんじん（1.5cmの角切り）…1/2本(約100g)
かぼちゃ ………………………………120ｇ
グリンピース …………………………大さじ4
塩・こしょう …………………………各少々
チーズソース
ナチュラルチーズ（細かく刻む） ………120ｇ
生クリーム ……………………………大さじ8
塩・ナツメッグ ………………………各少々

1 野菜の下ごしらえ

（野菜をゆでる ▶33ページ）
●じゃがいもは、自動メニュー「3 ゆで野菜（根菜）」を選んで加熱。
加熱後に1.5cm角に切る。
1.5cm角に切ったにんじんは レンジ 700Wで約1分10秒加熱する。
●かぼちゃは、自動メニュー「2 ゆで野菜（果花菜）」を選んで加熱。
加熱後に1.5cm角に切る。

2 アルミカップに入れ、角皿に並べる

1とグリンピースをアルミカップに分け入れ並べ、全体に塩・こしょうをしてチーズソースをかけ、角皿にのせる。

ポテトポークフライ

材料（8個）
豚薄切り肉 …………………16枚（約350ｇ）
塩・こしょう ……………………………各少々
Ⓐ マッシュポテト（乾燥） ……………35ｇ
Ⓐ カレー粉 ………………………………小さじ1
Ⓐ ぬるま湯 ………………………………140ml
Ⓑ ミックスベジタブル ………………60ｇ
Ⓑ マヨネーズ ……………………………10ｇ
Ⓑ 塩・こしょう …………………………各少々
Ⓑ 乾燥パセリ ……………………………小さじ1/2
薄力粉 ……………………………………………適量
卵（ときほぐす） ………………………………1個
コーンフレーク …………………………………50ｇ

1 具を作り、肉で巻く

Ⓐを混ぜ、Ⓑを加えてさらに混ぜ、8等分にし、俵形にする。
肉を2枚ずらして重ね、塩・こしょうをして具を置き、肉の両端を折り、巻き込む。

2 衣をつける

薄力粉、卵、コーンフレークの順に衣をつけ、角皿にのせる。

焼く

**オーブン1段 250℃予熱あり（予熱時間約20分）で、
庫内下段に入れ、約20～25分焼く。**

異なるメニューを一度に焼くときは

●加熱温度と加熱時間がほぼ同じメニューなら一度に焼けます。
●野菜など火の通りにくいものは、あらかじめゆでるなど下ごしらえをしてください。
●肉・魚介類はたれやソースに漬けて焼く方が上手に焼けます。
●材料は、角皿に間隔をあけて均等に並べます。多すぎると上手に焼き上がりません。
●分量を変える場合は、2メニューとも同じように減らしてください。
●様子を見ながら焼いてください。焼けかたが異なる場合は、焼けている方を先に取り出してください。

ヒーター加熱

マドレーヌ

材料（直径7cm型6個分）
卵 ……………………………M寸1 1/2個(約90g)
砂糖（ふるう） ……………………………………65g
薄力粉（ふるう） …………………………………65g
バター（3cm角に切り、ラップをして レンジ 700Wで約40秒加熱） ……………………65g
レモンエッセンス（またはバニラエッセンス） ……………少々
型紙 ………………………………………………6枚

作り方
マドレーヌ（87ページ参照）

クッキー

材料
クッキー（78ページ）の分量の1/4量

作り方
クッキー（78ページ参照）

角皿1枚にマドレーヌ6個とクッキーを約12枚並べて焼く。
（クッキーを並べるときには角皿の周囲をふさがないようアルミホイルを敷く。）

焼く

**オーブン1段 170℃予熱あり（予熱時間約8分）で、
庫内下段に入れ、約16～21分焼く。**

ソース・ジャム作り

鍋で作ると焦げついて失敗しがちなソースやジャムも、電子レンジなら上手に仕上がります。つきっきりで混ぜなくてもいいから、とってもラクラク！

レンジ加熱

ホワイトソース

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約9分30秒

材料（3カップ分：グラタン4皿分）
薄力粉 ……50g
バター ……50g
牛乳 ……3カップ
塩・こしょう ……少々

1 バターを溶かす

深めの耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

2 牛乳を加えて加熱する

1を泡立て器でよく混ぜながら、牛乳を少しずつ加えふたなしで、庫内中央に置く。

途中で2～3回よくかき混ぜる。
塩・こしょうで味をととのえる。

材料　分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩・こしょう	少々	少々
バターを溶かす レンジ 700W	約40秒	約1分
牛乳を加えて レンジ 700W	約5分	約7分

カスタードクリーム

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約4分～6分30秒

材料（シュークリーム20個分）
牛乳 ……2カップ
Ⓐ 薄力粉 ……大さじ2
　 コーンスターチ …大さじ1～2
　 砂糖 ……50～80g
卵黄 ……4個
Ⓑ バター ……大さじ2
　 バニラエッセンス ……少々
ラム酒 ……小さじ1

1 牛乳をあたためる

深めの耐熱性容器に牛乳を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

2 粉に牛乳を加える

Ⓐを合わせて、ふるいにかけたものに牛乳を泡立て器でよく混ぜながら少しずつ加える。

3 卵を加え加熱する

2に卵黄を少しずつ混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

途中で2～3回取り出し混ぜる。

4 香り風味をつける

3にⒷを手早く混ぜ、あら熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

いちごジャム

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約14分

材料
いちご（へたをとる） ……300g
Ⓐ 砂糖 ……150g
　 レモン汁 ……小さじ2
　 サラダ油 ……1～2滴

1 下ごしらえをする

いちごを深めの耐熱性容器に入れ、Ⓐを全体にふりかける。

2 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約14分 → あたため スタート

途中で2～3回かき混ぜる。

アドバイス
●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。
●アイスクリームやヨーグルトに添えて。
●いちごをキウイに代えてもOK。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、いちごクリームに。ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

アイデアクッキング

必見！電子レンジの便利わざ

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品	なし

パン粉作り・お菓子の乾燥

●パン粉づくり
固くなった食パンをミキサーで細かく砕き、皿に広げる。
ふたなしで、庫内中央に置く。
1カップ（50g）につき、
レンジ 700Wで途中2～3回まぜながら**約2～3分**加熱。紙に移して冷やす。

●お菓子の乾燥
皿に重ならないように広げ、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 700Wで様子を見ながら加熱。
しばらくすると、パリッと乾燥します。

あべかわもち

もち3切れ（約100g）を水につける。（もちが固い場合には30分くらい）
きな粉と砂糖・塩を混ぜ合わせ、もちにからめる。くっつかないようにラップを敷いた皿に並べ庫内中央に置く。
ふたなしで レンジ 700W**約1分～1分30秒**加熱。もちがふくれてきたら、できあがり。仕上げに、もう一度きな粉をからめる。

豆腐の水切り

揚げものや炒めもの用に使いたいときに。皿にのせて、ふたなしで庫内中央に置く。
1丁（約300g）につき
レンジ 300Wで**約3～4分**加熱。
ふきんで水けをふき取る。

バター・チョコを溶かす

●バター
容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。50gにつき
レンジ 700Wで**約30秒**加熱。
バターの固さに合わせて様子を見ながら加熱を。
サンドイッチ用のからしバターは加熱時間を控えめに。

●チョコレート
容器に板チョコ50gを割って入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 300Wで**約1分**加熱。
固さは牛乳の量で調節を。

にんにくの臭み抜き

刺激臭が消えて使いやすく。
薄皮をつけたままラップに包み庫内中央に置く。1片につき、
レンジ 300Wで**約20秒**加熱。にんにくの大きさが異なるので様子を見ながら加熱してください。

冷凍アイスクリームを食べやすく

カチカチに凍ったアイスクリーム（約200～500ml）は、ふたを取り、庫内中央に置く。
メニュー・出力・温度 つまみで－10℃または－5℃に合わせ
あたため／スタート キーを押す。
※スプーンが入る状態にします。

干ししいたけをもどす

水でもどすより、早くふっくらに。
干ししいたけを容器に入れ、ひたひたの水を加えてふたなしで庫内中央に置く。
レンジ 700Wで様子を見ながら**約20～30秒**加熱。もどし汁はだし汁に。

お菓子・パン・スナック

「いちごのショートケーキ」と「シュークリーム」はオーブン＋スチームでしっとり・ふっくら仕上げます。
その他メニューも熱風で包み込んで上手に焼き上げます。

クッキー

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー　8 クッキー1段　9 クッキー2段
付属品と加熱時間の目安	下段　約24分
	約30分

材料（約48個・角皿2皿分）
バター ……………………………120g
砂糖（ふるう） ……………………120g
卵 ……………………………M寸1 1/2個
バニラエッセンス
（またはバニラオイル） …少々
薄力粉 ……………………………240g

1 バターを練る

バターを白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

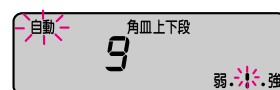
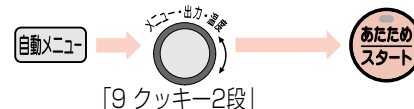
1に卵を加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを入れる。

3 粉を加える

薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで練らないようにして混ぜる。

4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
（角皿の周囲の穴をふさがない）
3を48等分して5mmくらいの厚さにして並べ、庫内に
（1段のときは下段）に入れる。
2段のときは

「9 クッキー2段」

●手動のときは…
1段のとき
オーブン1段 170℃、予熱あり、
設定時間約10～15分。
2段のとき
オーブン2段 170℃、予熱あり、
設定時間約17～22分。

いろんなクッキーにアレンジ

3の生地に手を加えて…
●チョコチップ・ピーナッツ・アーモンド・レーズン（30～50g位）などお好みのものを加えて。
●粉にココアなどを加えると、味のバリエーションが楽しめます。
●スプーンですくって、分けて焼くと「ドロップクッキー」に。
●棒状にし、冷やし固めて切ると「アイスボックスクッキー」に。

コツ

●生地がべたついてきたら、ラップに包み冷蔵庫で少し冷やし固めます。
●生地は大きさ、厚みなどをそろえると均等に焼き色がつきます。
●分けた生地は丸めて角皿にのせ手で押さえてのばすと形がととのいます。
●生地が厚いときは
仕上がりで＜強＞に、
生地が薄いときは
仕上がりで＜弱＞に
合わせて焼きます。
●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。
●市販の生地を使うときは
種類により焼けかたが変わるため、様子を見ながら焼いてください。

アメリカンクッキー

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー　8 クッキー1段　9 クッキー2段　＜強＞
付属品と加熱時間の目安	下段　約27分
	約33分

材料（約70個・角皿2段分）
バター ……………………………80g
三温糖 ……………………………80g
卵 ……………………………M寸2個
生クリーム ………………小さじ4
ココナッツ（フライパンできつね色に色づくまで軽くいったもの）
…………………………………40g
Ⓐ 薄力粉 …………………160g
Ⓐ ベーキングパウダー …………………小さじ2/3
チョコチップ
（または板チョコを刻む）…100g
コーンフレーク ………………20g

1 バターを練る

ボールにバターを入れ、白っぽくなるまで泡立て器で練り、三温糖を2～3回に分けて加え、さらによく混ぜる。

2 卵を加え、混ぜる

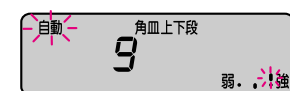
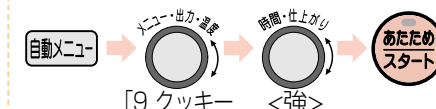
1にときほぐした卵を加えてよく混ぜ、生クリームとココナッツを入れる。

3 粉を加える

2にⒶを合わせてふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜ、チョコチップとコーンフレークを加えて混ぜる。
（生地の半量にコーヒー大さじ1を加えてもよいでしょう）

4 焼く

角皿にアルミホイルを敷く。
（角皿の周囲の穴をふさがない）
3の生地をスプーンですくって並べ、庫内に（1段のときは下段）に入れる。
2段のときは

「9 クッキー2段」　＜強＞

●1段、2段ともに仕上がりを＜強＞に合わせてください。

●手動のときは…
1段のとき
オーブン1段 170℃、予熱あり、
設定時間約13～18分。
2段のとき
オーブン2段 170℃、予熱あり、
設定時間約20～25分。
●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

いちごのショートケーキ（共立て）

ヒーター+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 14 スポンジケーキ
予熱	あり（約7分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約35分

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）

スポンジケーキ生地
- 卵…………M寸3個（180g）
- 砂糖（ふるう）…………90g
- 薄力粉（ふるう）…………90g
- Ⓐ 牛乳…………小さじ2
- Ⓐ バター…………15g
- バニラエッセンス…………少々（またはバニラオイル）

ホイップクリーム
- 生クリーム…………200ml
- Ⓑ 砂糖…………大さじ2〜3
- Ⓑ バニラエッセンス…………少々

シロップ
- Ⓒ 砂糖…………大さじ2
- Ⓒ 水…………大さじ4
- Ⓒ（合わせて レンジ 700Wで約20秒加熱）
- ブランデー（Ⓒと合わせる）…………大さじ2

飾り
- いちご（縦半分に切る）………6個
- 硫酸紙（グラシン紙）………1枚

下準備
- ケーキ型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷く。
- 薄力粉・砂糖はふるっておく。

給水タンクに水を入れる
3の目盛り以上水を入れる

1 全卵に砂糖を加え、湯せんする
卵をときほぐし、分量の砂糖を加えて混ぜる。湯せんして砂糖を溶かし、指先があたたかく感じる程度（約40℃）で取り出す。

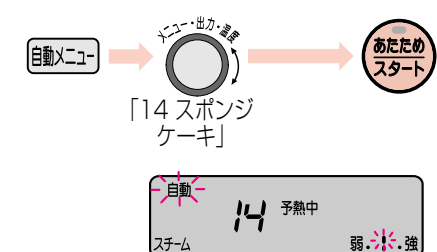
2 泡立てる
泡立て器の先から落ちる泡で、文字が書けるくらいになるまでよく泡立てる。

コツ
ハンドミキサーの場合は、まず高速で泡立てる。文字が書け、しばらく残る程度になるまで泡立てたあと、さらに低速で約1〜2分続け、泡を均一にする。

3 バターを溶かす
深めの耐熱容器にⒶを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央にのせる。

レンジ 700W 約30〜50秒 → あたため/スタート

4 オーブンを予熱する
予熱時間約7分

自動メニュー → 「14 スポンジケーキ」 → あたため/スタート

5 薄力粉を加える
2にバニラエッセンスを混ぜる。さらに薄力粉をふるいながら加え、粉が消えるまで底からすくいあげるように混ぜる。

コツ
生地をすくって、リボン状に落ちるまで混ぜる。

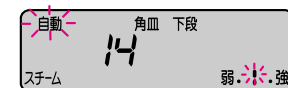
6 バターを加える
5に人肌より熱めの3をふりまくように加え、手早く混ぜ込む。

7 型に流し入れる
6を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）

コツ
ボールの底に残ったバターは入れない。（ケーキ表面のヒビの原因になります）

8 空気を抜く
7をトントンとたたいて空気を抜く。

9 焼く
予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内下段に入れてドアを閉める。

 を押す

ドアを開けて約1分経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り15秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。
（▶31ページ）

- 手動のときはヒーター加熱のみです。

型（直径）	キー	予熱	時間
15cm	オーブン1段 160℃	あり	約25〜30分
18〜19cm			約30〜40分
21cm			約40〜50分
24cm			約40〜50分

竹串を刺して、何もついてこなければ焼き上がり。

10 型から抜く
型ごと20〜30cmの高さから1回落として、焼き縮みを防ぐ。型から出し、底を上にして網にのせ冷ます。あら熱がとれたら、乾燥しないようにポリ袋に入れる。

11 ホイップクリームを作る
冷蔵庫でよく冷やした生クリームを冷やしながら泡立て、トロリとしたらⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

12 デコレーションする
スポンジ台は底を上面にし、シロップをぬって、ホイップクリームでデコレーションする。

コツ
- **焼き足りないときは…**
  時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。
- **紙型を使うときは**
  手動のオーブン オーブン1段 160℃予熱ありで約35〜45分焼いてください。
  （予熱時間約7分）

サイズ別分量と加熱時間の目安（自動「14 スポンジケーキ」使用）

材料＼直径	15cm	18〜19cm	21cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個
砂糖	50g	90g	120g
薄力粉	50g	90g	120g
牛乳	大さじ1/2	小さじ2	大さじ1
バター	10g	15g	20g
加熱時間の目安	約26分	約35分	約35分
仕上がり	<弱>	<標準>	<強>

- 15cm、21cmのケーキを焼くときは 時間・仕上がり つまみで15cmは<弱>に、21cmは<強>に合わせて焼いてください。

シフォンケーキ

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 10 シフォンケーキ
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	下段　約58分

材料
（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）
- 卵黄 ………………………M寸5個
- 砂糖（ふるう）………………130g
- サラダ油 ……………………80ml
- 水 ……………………………100ml
- バニラエッセンス（またはバニラオイル）…少々
- 卵白 ………………………M寸7個
- 薄力粉（ふるう）……………150g

お願い
- 型はアルミ製のシフォン型をお使いください。
  フッ素加工の型では上手に焼けない場合があります。
- ケーキの底に大きな穴が出来ないようにするには生地を型に入れるとき空気が入らないよう、高い位置から一気に流し入れます。入れた後、軽くたたいてください。強く型をたたくと逆に空気が入ることがあります。

アドバイス
- **約17cmの型で焼くときは…**
仕上がり<弱>に合わせてください。
材料は、卵黄M寸3個、砂糖65g、サラダ油40ml、水50ml、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個、薄力粉75g。

1 卵黄を泡立てる
ボールに卵黄と砂糖$1/2$量を入れ、泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。
サラダ油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに水を少しずつ加え、分離しないようによく混ぜる。

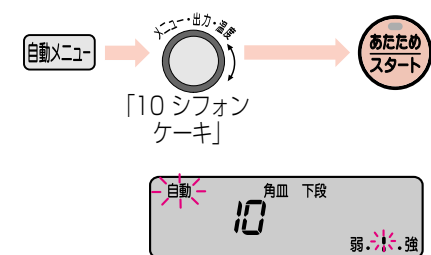
2 薄力粉を加える
1にバニラエッセンスを加え、さらに薄力粉をふるいながら一度に加える。粉が混ざるまで泡立て器で底からすくいあげるように混ぜる。

3 メレンゲを作る
別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまでしっかり泡立てる。
- ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる。

4 生地を合わせる
2に3のメレンゲ$1/3$量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで練らないようにさっくり混ぜる。残りのメレンゲ$1/2$量を加えて同様に混ぜる。

5 生地を仕上げる
最後に4を3の残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまで練らないようにしっかり混ぜる。

6 生地を型に入れる
ケーキ型（油やバターはぬらない）を用意し生地を高い位置から流し入れる。型をトントンと軽くたたいて空気を抜く。

7 焼く
角皿にのせ庫内下段に入れる。

焼き上がったら、すぐに型を逆さにして安定のよい深めの容器にのせ、完全に冷ます。
- **手動のときは…**
  オーブン1段 170℃、予熱あり、設定時間約50～55分。

8 型からはずす
パレットナイフを型と生地の間に差し込み、上下に動かしながら外周をはずす。
中心は竹串で筒をこするように動かし、はずす。型をひっくり返して生地を取り出す。

- お好みでホイップクリームやフルーツ・ジャムを添えても良いでしょう。
- **焼き足りないときは…**
  時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
  様子を見ながら焼いてください。

バターフルーツケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 160℃
予熱	あり（約7分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約65～75分

材料
（約20×10cmの金属製パウンド型1個分）
- バター（室温にもどしておく）…120g
- 砂糖（ふるう）………………120g
- 卵…………………M寸3個(180g)
- ラム酒 ……………………小さじ1
- Ⓐ 薄力粉 ………………200g
  ベーキングパウダー……小さじ$1/2$
  （合わせてふるう）
- 硫酸紙（グラシン紙）…………1枚

フルーツ（それぞれ1個分）
- ドライフルーツ入り
  レーズン・チェリー・オレンジピール ………………100g
  （細かく刻み、ラム酒大さじ1につけておく）
  牛乳 ……………大さじ$1\frac{1}{2}$
  レモン汁 …大さじ1（約$1/2$個分）
  レモンの皮（すりおろす）……………約$1/4$個分
- バナナ入り
  バナナ ………1本（100g）
  （皮をむき3～5mmの輪切りにしてレモン汁を少々かける）
- オレンジ入り
  オレンジの皮（すりおろす）……………約1個分
  オレンジ果肉…………$1/2$個分
  （袋から出し、5mm程度に切る）

下準備
- パウンド型の内側に薄く油をぬり、硫酸紙（グラシン紙）を敷いておく。

1 オーブンを予熱する
予熱時間約7分

2 バターと砂糖を練る
ボールにバターを入れて、クリーム状になるまで泡立て器で練り、砂糖を3回くらいに分けて加え、よく混ぜる。

3 卵・フルーツを加える
ときほぐした卵を少しずつ加えながら混ぜ、さらにラム酒と好みのフルーツを加える。

4 粉を加える
Ⓐを加えて混ぜ、型に流し入れ、表面を平らにする。ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

5 焼く
角皿にのせ、予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 → 約65～75分 → あたため スタート

- **焼き足りないときは…**
  時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
  様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
- バターが固く練りにくいときは、 メニュー・出力・温度 つまみ20℃に合わせて あたため/スタート キーで加熱しましょう。
- 2個までなら1個分と同じ温度、時間で焼くことができます。様子を見ながら焼いてください。

チーズケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 170℃	
予熱	あり（約8分）	
付属品と加熱時間の目安	下段	約35～45分

材料
（直径18cmの金属製丸型[底が抜ける型]・1個分）

ビスケット地
- 甘みの少ないビスケット（またはクラッカー）……50g
- バター……40g

中身
- クリームチーズ……200g
- 卵……M寸2個（120g）
- 砂糖（ふるう）……50g
- Ⓐ コーンスターチ……20g
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）……約1/4個分
- Ⓐ レモン汁……大さじ1～2
- Ⓐ 生クリーム、牛乳……各大さじ2

飾り
- Ⓑ あんずジャム……大さじ1
- Ⓑ 水……大さじ1/2
- Ⓑ （合わせて レンジ 700Wで約20秒加熱）
- 硫酸紙（グラシン紙）……1枚

アドバイス
- ●口当たりよく、ふっくら仕上げるには、クリームチーズを室温で柔らかくしてからよく練ります。また卵は文字が書ける程度まで充分に泡立てます。

1 ビスケット地を作る
耐熱容器にバターを入れ、ラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 700W 約40～50秒 → あたため/スタート

ビスケットをポリ袋に入れ、めん棒で細かく砕き、溶かしバターに混ぜる。

2 型に敷く
ケーキ型の底に1を敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

3 生地を作る
クリームチーズをなめらかになるまでよく練る。
（クリームチーズが固い場合は メニュー・出力・温度 つまみで20℃に合わせて あたため/スタート キーで加熱）
Ⓐを加えて充分混ぜる。
別の容器に卵をとき、砂糖を加えてよく泡立てて、クリームチーズの生地と合わせて混ぜる。

4 オーブンを予熱する
予熱時間約8分

オーブン1段 1度押す → 170℃予熱 → あたため/スタート

5 焼く
2のケーキ型のまわりに硫酸紙（グラシン紙）を巻き、3を流し込み、表面を平らにする。
予熱完了後、角皿にのせて庫内下段に入れる。

6 仕上げる
焼き上がり直後、硫酸紙（グラシン紙）とケーキの間にナイフを入れておき、冷蔵庫で冷やす。
型から出し、硫酸紙（グラシン紙）をはずす。
Ⓑをチーズケーキの表面にぬって仕上げる。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

ロールケーキ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 170℃	
予熱	あり（約8分）	
付属品と加熱時間の目安	下段	約15～20分

材料（1本分　角皿1皿分）
- 卵……M寸4個（240g）
- 砂糖（ふるう）……80g
- バニラエッセンス（またはバニラオイル）……少々
- 薄力粉（ふるう）……80g
- バター（レンジ 700Wで約20秒加熱）……25g
- いちごジャム……適量
- 硫酸紙（グラシン紙）（四隅に切り込みを入れる）……1枚

1 オーブンを予熱する
予熱時間約8分

オーブン1段 1度押す → 170℃予熱 → あたため/スタート

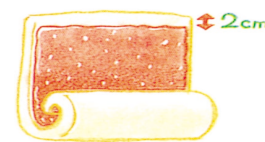
2 生地を作る
スポンジケーキ（80ページ参照）の要領で、卵と砂糖を泡立てる。

3 薄力粉を加える
2にバニラエッセンスを加えて混ぜる。薄力粉を入れ粉が残っている半合わせ状態まで混ぜる。さらに熱いバターを加え手早くしっかり混ぜる。

4 焼く
硫酸紙（グラシン紙）を敷いた角皿に3を流し入れて平らにし、角皿をたたいて空気を抜く。予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 → 約15～20分 → あたため/スタート

加熱後、あら熱を取り、焼けた面を下にして固く絞ったふきんにのせて紙をはがす。

5 ジャムをぬり、巻く
向こう側2cmほど残してジャムをぬり、手前から巻く。
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

アドバイス
- ●2段で焼くこともできます。上下段のムラが気になるときは、残り時間約5～10分に、上下段を入れかえて様子を見ながら焼いてください。（オーブン2段 予熱あり170℃　約25～30分）
- ●薄力粉とバターを加えて混ぜるときは生地を底からすくい上げながら手早くしっかり混ぜましょう。
- ●紙はぬれぶきんで湿らせるとはがれやすくなります。
- ●お好みでホイップクリームやフルーツなどを入れて巻いても良いでしょう。

ブラウニー

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 180℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約20～25分

材料（角皿1皿分）

- Ⓐ バター ……………………200g
- Ⓐ ブラックチョコレート（粗くきざむ） ……200g
- 卵 ……………………………M寸4個
- 砂糖 …………………………200g
- Ⓑ レーズン ………………100g
- Ⓑ ラム酒 ………………大さじ1
- Ⓒ 薄力粉 …………………200g
- Ⓒ ベーキングパウダー …小さじ1
- Ⓒ ココア ………………大さじ3
- 硫酸紙（グラシン紙）（四隅に切り込みを入れる） …1枚

アドバイス

●2段で焼くときは材料を2倍にして約30分焼きます。

1 下準備をする

角皿に硫酸紙（グラシン紙）を敷く。Ⓐを深めの耐熱容器に入れふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約2分30秒 → あたため/スタート

2 材料を混ぜる

ボールに卵を割りほぐし、砂糖を加え泡立て器でよく混ぜる。砂糖が溶けたら1とⒷを加え、混ぜる。

3 粉を加える

2にⒸを合わせてふるっておいたものを加えて泡立て器でよく混ぜる。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約9分

オーブン1段 1度押す → 180℃予熱 → あたため/スタート

5 焼く

3を角皿に流し込む。
予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 → 約20～25分 → あたため/スタート

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

マドレーヌ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 180℃
予熱	あり（約9分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約15～20分
	約27～32分

材料（直径9cmの型・9個分・角皿1皿分）

- 卵…………………M寸3個(180g)
- 砂糖（ふるう）………………130g
- 薄力粉（ふるう）……………130g
- バター（3㎝角に切る）……130g
- レモンエッセンス（またはバニラエッセンス） …少々
- 型紙 ……………………………9枚

1 卵を泡立てる

卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。人肌にあたたまったら取り出して泡立てる。量が増えて白っぽくなり、泡立て器を持ち上げて字がかけるくらいになったらエッセンスを入れる。

2 バターを溶かす

バターを耐熱容器に入れてラップまたはふたをして庫内中央に入れる。

レンジ 700W 約1分～1分30秒 → あたため/スタート

3 オーブンを予熱する

1段のときは
予熱時間約9分

オーブン1段 1度押す → 180℃予熱 → あたため/スタート

4 粉とバターを加える

1に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。粉が残っている状態の半合わせにし、溶かしバターを加え、練らないようにさっくり混ぜる。

5 焼く

マドレーヌ型に型紙を敷き、4を入れて角皿に並べる。予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 → 約15～20分 → あたため/スタート

加熱終了後、型から出し、底を上にして冷ます。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

焼きいも

ヒーター加熱

使用キー	自動メニュー 11 焼きいも
付属品と加熱時間の目安	下段 約40分

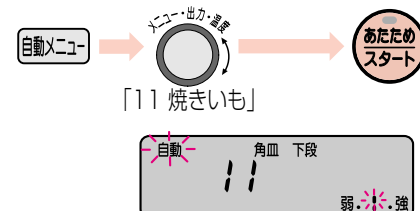
材料（4本分　角皿1皿分）
さつまいも
（1本約250gの細いもの）…4本
●1〜4本までできます

1 さつまいもを洗う

さつまいもは洗って、水けをふき取り、フォークで穴をところどころあけて角皿にのせる。

2 焼く

1を庫内下段に入れる。

「11 焼きいも」

●手動のときは…
オーブン1段 250℃、予熱なし、設定時間約40〜45分。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

スイートポテト

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 250℃
予熱	なし
付属品と加熱時間の目安	上段 約22〜28分

材料（約12個・角皿1皿分）
さつまいも（1本250g）……2本
Ⓐ バター …………30g
　 砂糖 …………70g
Ⓑ 卵黄 …………1 1/2個分
　 バニラエッセンス ………少々
　 （またはバニラオイル）
　 牛乳 …………適量

ドリール
卵黄…………1/2個分
みりん…………小さじ1/2

市販のアルミケース ……約12枚

1 さつまいもをゆでる

さつまいもを平皿にのせてラップでおおい庫内中央に置く。

「3 ゆで野菜（根菜）」

●手動のときは レンジ 700W で約8分加熱。

縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜き、熱いうちに裏ごしする。

2 生地を作る

耐熱容器に1とⒶを入れ、ふたなしで。

レンジ 700W 約4分

木べらでよく混ぜⒷを加える。（牛乳で硬さを調節）

3 焼く

アルミケースに2を絞り出し袋で絞り出す。角皿にのせてハケでドリールをぬり庫内上段に入れる。

オーブン1段 2度押す 250℃ 約22〜28分

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

カスタードプディング

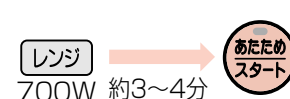
ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 150℃
予熱	あり（約6分30秒）
付属品と加熱時間の目安	下段 約35〜45分

材料
（約90ml金属製プリン型9個分）
カラメルソース
Ⓐ 砂糖 …………40g
　 水 …………大さじ1
水 …………大さじ1
卵液
牛乳…………2 1/2カップ(500ml)
砂糖 …………85g
卵 …………M寸4個
バニラエッセンス …………少々
バター …………少々

1 カラメルソースを作る

Ⓐを耐熱性のガラス容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約3〜4分

様子を見ながら加熱。あめ色になったら残りの水（大さじ1）を加え、手早く混ぜて冷ます。
（水を入れたときはじくので気をつけて）

2 プリン型に入れる

型に薄くバターをぬり、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ1/2ずつ入れる。

3 卵液を作る

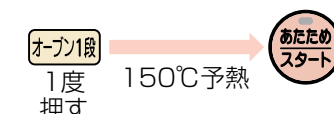
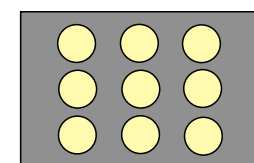
耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W 約4〜5分

砂糖が溶けるまで加熱する。ボールに卵をときほぐし、あたためた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜ、こす。

4 オーブンを予熱し、焼く

予熱時間約6分30秒

オーブン1段 1度押す 150℃予熱

3にバニラエッセンスを加え、2の型に静かに流し入れる。角皿に並べ、約50℃のぬるま湯を角皿に約1cmの高さまで（約700ml）そそぐ。予熱完了後、庫内下段に入れる。

予熱完了後 約35〜45分

竹串を刺して生っぽいものがつかなければ焼き上がり。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

お願い
「カラメルソース」は大きめの耐熱容器で
●水を入れたとき、はじけるので気をつけて。ミトンなどをお使いください。
●耐熱容器を熱いうちにステンレス台などに置くと、急冷され、割れることがありますのでご注意ください。

アドバイス
●大きな型を使用して焼くときは加熱時間が長くかかります。様子を見ながら焼いてください。乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
●角皿にキッチンペーパーを重ならないように敷きつめ、湯を注いでからプリン型を置くと、型がすべりません。
●プディングがあたたかいうちは柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で充分冷やしてから型から出します。
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。
●カラメルソースはまとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

シュークリーム

ヒーター+スチーム加熱

使用キー	自動メニュー 15 シュー
予熱	あり（約11分）
付属品と加熱時間の目安	下段　約30分

●自動メニューの「15 シュー」では1段調理しかできません。

材料（10個・角皿1皿分）

シュー皮

Ⓐ
- バター(1cm角に切り、室温にもどす) ………60g
- 水 …………………100ml

薄力粉（ふるう）………………60g

卵（室温にもどしておく）………………M寸約3個

※生地の固さは卵の量で加減してください。

中身

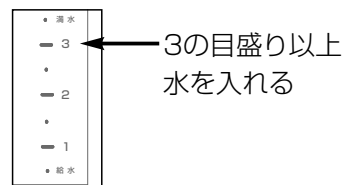
カスタードクリーム（76ページ）…………………適量

アドバイス

●2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作り、手動で焼きます。
1皿に12個づつ絞って焼くと上手に焼けます。
オーブン2段 190℃、予熱あり、設定時間約40～45分。

下準備

給水タンクに水を入れる

3の目盛り以上水を入れる

1 材料に火を通す

なべにⒶを入れ、火にかける。バターが完全に溶けてなべ全体に泡が出て沸騰したら火を弱め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜる。

2 混ぜながらさらに加熱する

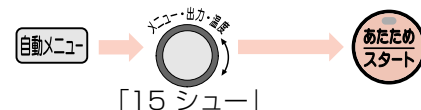
手早く混ぜながら再び1～2分中火にかける。バターと粉がなじみ、透明感が出るくらいまで、焦がさないよう水分を飛ばす。

3 とき卵を加える

火からおろし、とき卵を徐々に加えながらつやが出るまでよく混ぜる。木べらで持ちあげて、生地が帯状にゆっくりと落ちるくらいの固さになるまで卵を加える。

4 オーブンを予熱する

予熱時間約11分

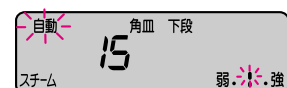
「15 シュー」

5 絞り出す

角皿にアルミホイルを敷く。（角皿の周囲の穴をふさがない）
絞り出し袋で直径4cmに絞り出す。

6 焼く

5の表面に霧を吹く。
予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内下段に入れてドアを閉める。

を押す

自動　15　角皿　下段　スチーム　弱・強

●手動のときはヒーター加熱のみで、オーブン1段 190℃、予熱あり、設定時間約27～33分。

お知らせ

●ドアを開けて約1分経過してもスタートされない場合、ピッピッと鳴り15秒後に取り消されます。そのときは予熱から操作し直してください。（▶31ページ）

7 クリームを詰める

焼き上がったら、すぐにアルミホイルからはずして冷ます。上から1/3に切り込みを入れ、クリームを詰める。

●**焼き足りないときは…**
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

コツ

粉を入れるタイミングは
水とバターが沸騰し、なべ全体に泡が出たとき一気に加えます。沸騰が足りないと、粉、水、バターがよくまざり合わず、ふくらみが悪くなります。

手早く混ぜる
粉を加えたら、なべ底に粘りついた生地がつるりとはがれるようになるまでよくまぜます。混ぜかたが足りないとふくらみが悪くなります。

ドアは開けない
焼き上がるまでに開けると、庫内の温度が下がり、ふくらまなくなってしまいます。

すぐに焼かない生地は
乾燥してふくらみが悪くならないように、ラップをするか、絞り出し袋に入れます。

電子レンジで作るシュー種

レンジ加熱

使用キー	レンジ
付属品	なし

簡単に電子レンジで作れます。（10個・角皿1皿分）

1. 耐熱性の深めのボールにバター60gと水100mlを入れ、ふたをして庫内中央に置き、 レンジ 700Wで**約2分～2分30秒**加熱し、充分に沸騰させる。加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2. ふたなしで レンジ 700Wで途中まぜながら**約1分～1分20秒**加熱し、よく混ぜる。とき卵1個を加え、ボールの周囲にタネがつかなくなるまで混ぜる。さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です。）
3. 自動メニュー「**15 シュー**」で焼く場合は、仕上がりを〈弱〉に合わせます。手動で焼く場合は、オーブン1段 190℃予熱あり**約25～30分**で焼きます。（予熱時間約10分）

コツ

卵は入れすぎないで
なべで作るよりも少し硬めの仕上がりにします。木べらですくってひとかたまりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。

ボールは大きめのものを
バターと水が沸騰するためと、卵が混ぜやすいためです。

ハンドミキサーでとき卵を混ぜるとき
ハンドミキサーの低速を使ってもよいでしょう。

プチシュー

ヒーター加熱

材料（約25個・角皿1皿分）

シュー皮の生地
（90ページ参照）

飾り
カッテージチーズ、いくら、ポテトサラダ、えび、マッシュルームのサワークリームあえ、あさつき、などお好みのもの ………………………………………適量

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 190℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約25～30分 / 2段 約35～40分

シュー生地を角皿に、25個（直径2cm）くらい絞り出し、オーブン1段 オーブン2段 190℃予熱ありで焼く。焼き上げたら上を少し切り、お好みのものを詰める。

バターロール

ヒーター加熱

発酵

使用キー	発酵
温度	40℃
第一次	約40〜60分
第二次	約20〜40分

焼き上げ

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 190℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約13〜18分 / 約24〜29分

材料（12個・角皿1皿分）

強力粉（ふるう）……………280g
ドライイースト…………大さじ1/2
（予備発酵不要のもの）

Ⓐ
- 砂糖 ………………………35g
- 卵 ………………………L寸1/2個
- 塩 ………………………小さじ1
- スキムミルク ……………10g
- 水 …………………………約150ml

バター…………………………35g

ドリール

卵……………………………1/2個
塩 ……………………………少々

アドバイス

●2段で焼くときは材料を2倍にして生地を作ります。

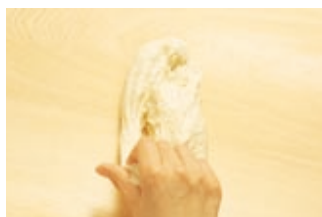
1 材料を混ぜる

ボールに強力粉を入れ、ドライイーストとⒶを入れて混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

2 生地をこねる

1をこね板に出し、手にベタベタと、ついてこなくなるまで、こすりつけるようによくこねる。

3 生地をたたきつける

2をたたきつけては、こねるをくり返す。

4 バターを加える

生地がまとまったら、バターを2〜3回に分けて加え、こねる。

5 生地をたたきつける

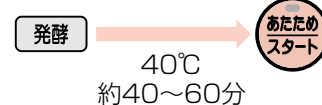
たたきつける生地の面を、そのつど変えて、充分にたたきつける。（約10分）

6 生地を丸める

生地が透けて、指が見えるくらいに薄くのびたら、こね上がり。丸めて油をぬったボールに入れる。

7 第一次発酵させる

ボールにラップをし、角皿にのせ、下段に入れる。

40℃
約40〜60分

●**発酵温度について**

30・35・40・45℃の4段階設定できます。
室温などに応じて使い分けます。基本の温度は40℃です。

8 フィンガーテストをする

生地が2〜2.5倍に発酵したら、指に粉をつけて中央を押す。指穴がそのまま残ればOK。発酵終了時の生地温度は約30〜35℃が目安。
（「パンづくりのコツ」▶94ページ）

9 ガス抜きをする

発酵した生地を手で押さえ、ガス抜きをする。

10 分割する

生地を包丁かスケッパーを使って12個（1個約43g）に分ける。（手ではちぎらない）

11 生地を休ませる（ベンチタイム）

10を小さく丸めて、固く絞ったぬれぶきんをかけ、15〜20分休ませる。

12 生地を水滴形にする

11を水滴形にする。

13 めん棒でのばす

生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。

14 成形する

生地の端を手前に引っ張るようにして、くるくる巻く。薄く油をぬった角皿に並べる。

15 第二次発酵させる

生地と庫内に霧吹きで霧を吹く。庫内下段に入れる。

発酵 → あたため/スタート
40℃
約20〜40分

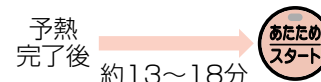
16 オーブンを予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から取り出し、オーブンを予熱する。
1段のときは
予熱時間約10分

オーブン1段 1度押す → 190℃予熱 → あたため/スタート

17 焼き上げる

生地の表面にドリールをぬり、予熱完了後、ドアを開けてすばやく庫内下段に入れドアを閉める。

予熱完了後 → 約13〜18分 → あたため/スタート

●**2段のときは…**

発酵のとき、下段より上段がふくらみやすい傾向があります。焼き上げのとき、よくふくらんだ生地を下段に入れるとよりきれいに焼くことができます。

●**焼き足りないときは…**

時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

パンづくりのコツ

上手に作るポイントは、イーストの温度管理と充分なこね上げ、最適な発酵です。

発酵のポイント

発酵温度は4段階設定できます。（30・35・40・45℃）
季節や室温などに応じて使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

●発酵時間は、季節や室温、生地のこね上げ温度・容器の質などによってふくらむ時間が違ってきますので、様子を見ながら加減してください。冬場など室温が低い場合、生地の温度をはかりながら充分にふくらむまで時間を長めに設定してください。
また室温でのベンチタイムやオーブンの予熱をしているときは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地の乾燥に気を付けましょう。

こね上げ温度が大切です

イーストが発酵するのに最適な温度は27～28℃です。
生地をこねるときは、この温度に保つことが大切です。

●生地温が高い場合
ボールを2重に重ね、下のボールに水を入れて材料を冷やしながらこねます。

●生地温が低い場合
湯せんにしてこねます。

フィンガーテストについて

第一次発酵後、指に粉をつけて発酵具合をみます。

●発酵良好
生地が2～2.5倍に発酵し、指穴がそのまま残れば、発酵完了です。

ガス抜きします。

●発酵不足
生地のふくらみが小さく、指穴がすぐにもどるようなら、発酵不足です。（かたく、重いパンになります）

第一次発酵の時間を追加してください。

●発酵しすぎ
周囲にしわができ、沈むようなら、発酵しすぎです。（パサついたパンになります）

室温や生地のこね上げ温度が高いと（約35℃以上）発酵しすぎる場合があります。その場合は発酵時間を短くします。

※失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

バターロールの生地で色々なパンが作れます

第一次発酵が終わった生地に手を加え、後は同じ要領で第二次発酵して焼き上げます。

●あんぱん：生地を12個に分けて円盤形にし、あんを30gずつ生地の中に包みます。あんは水分の少ないものを使いましょう。（水分が多いと空洞ができやすくなります）

●動物パン：適当な大きさに分け、好みの形に成形します。時間をかけすぎると生地が膨らみにくくなるので手早く成形しましょう。

山形食パン

ヒーター加熱

発酵

使用キー	発酵
温度	40℃
第一次	約40～60分
第二次	約40～70分

焼き上げ

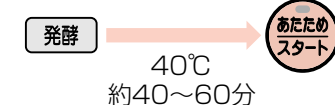
使用キー	オーブン1段 190℃
予熱	あり（約10分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約40～45分

材料（食パン型1個・2斤分・約26cm×12cmの型）

- 強力粉（ふるう）……………560g
- ドライイースト（予備発酵不要のもの）…小さじ2
- Ⓐ合わせる
  - 砂糖 …………………大さじ4
  - 塩 ……………………小さじ2
  - 牛乳（室温のもの） …140ml
  - 水 ……………220～240ml
- バター ……………………………25g
- 溶かしバター …………………少々（焼いたあと、表面にぬる）

1 第一次発酵させる

バターロール（92ページ）の要領で生地を作る。角皿にのせ、庫内下段に入れる。

発酵 → あたため/スタート
40℃
約40～60分

その後、生地をガス抜きし、スケッパーか包丁で2等分する。なめらかな面を表にして丸め、固く絞ったぬれぶきんをかけて20～30分休ませる。

2 成形し、型に入れる

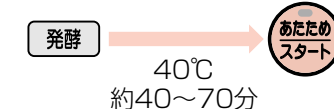
生地をそれぞれめん棒で横25cm縦18cmくらいにのばし、手前から巻く。

平らにのばし、再度巻いて丸いうず巻き状にする。

油をぬった食パン型に巻き終わりを下にして入れ、表面を落ちつかせ、生地と庫内に霧を吹く。

3 第二次発酵させる

角皿にのせ庫内下段に入れる。

発酵 → あたため/スタート
40℃
約40～70分

途中霧を吹き、表面が型よりはみ出さない程度まで発酵させる。

4 オーブンを予熱する

発酵終了後、角皿を庫内から取り出し、オーブンを予熱する。
予熱時間約10分

オーブン1段 1度押す → 190℃予熱 → あたため/スタート

5 焼く

予熱完了後、角皿にのせ庫内下段に入れる。

予熱完了後 → 約40～45分 あたため/スタート

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押します。
様子を見ながら焼いてください。

お菓子・パン・スナック

アップルパイ

ヒーター加熱

使用キー	オーブン1段 210℃
予熱	あり（約13分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約40～50分

材料（直径21cmパイ皿　1枚分）

パイ生地

- Ⓐ合わせる
  - 強力粉…………………50g
  - 薄力粉…………………150g
- バター（冷やして、7mm角に切る）…………………150g
- Ⓑ合わせる
  - 卵黄…………………1個分
  - 冷水…………………70～80ml
- 打ち粉（強力粉）…………………適量
- 卵白…………………1個分

ドリール

- 卵黄…………………1個分
- 水…………………小さじ1

りんごの甘煮

- りんご（固めのもの）…………3個
- 砂糖…………………100g
- バター…………………20g
- レモン汁…………………1/2個分
- シナモン…………………小さじ1/2
- コーンスターチ（同量の水で溶く）…………………小さじ2
- ラム酒（またはブランデー）…………………大さじ1/2

- スライスアーモンド…………10g
  （フライパンできつね色にいる）

1 材料を混ぜる
ふるったⒶにバターを加え、冷水で冷やした指先で軽く混ぜ、Ⓑを加えて練らないようにまとめる。

2 冷蔵庫でねかせる
バターの形がまだ残っている状態のまま、ふきんかラップに包み冷蔵庫で1～2時間ねかせる。

3 生地をのばす
打ち粉をした台に、めん棒で縦約35cm、横約15cmにのばす。最初はバターがむらに見える。

4 生地を三つ折りにする
生地があたたまりべたつく場合は冷蔵庫で約30分休ませる。

5 さらに生地をのばす
三つ折りにした生地の方向を90度変え、めん棒でのばす。
4、5をあと5回繰り返す。

6 再び冷蔵庫でねかせる
5にラップをして冷蔵庫で30分～1時間休ませる。

7 生地を切り分ける
生地をのばし、厚さ5mm、長さ35cm、幅2cmのひもを2本取り、残りの生地の1/2で23cm四方の正方形を作る。

8 型に敷く
バターをぬったパイ皿に、生地を密着させる。
（特に角はていねいに）
余分な生地は切り落とす。

9 空気穴をあける
底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

10 りんごの甘煮を詰める
9にりんごの甘煮とスライスアーモンドをのせ、パイのふちに卵白をぬる。

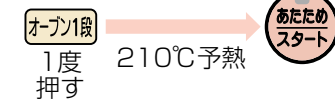
11 残りの生地をのばす
23cm四方の正方形にする。

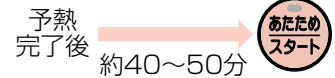
12 生地をかぶせる
10の上に11の生地をのせ、余分な生地を切り落とす。

13 飾りひもを重ねる
ふちに卵白をぬり、7で取った2cm幅のひもを押さえながら重ね、包丁で飾りをつける。

14 ドリールをぬる
13にラップをして、冷蔵庫で約15～20分休ませたあと、全体にドリールをぬる。

15 オーブンを予熱する
予熱時間約13分

210℃予熱

16 切り込みを入れる
包丁の先で表面に放射状に軽く切り込みを入れる。

17 焼く
予熱完了後、16を角皿にのせ庫内下段に入れる。

予熱完了後　約40～50分

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

コツ

●パイ生地を作るとき
小麦粉とバターを交互にはさむようにして作るため、バターを溶かさないように材料や器具をあらかじめ冷蔵庫で冷やしておきましょう。

●生地を混ぜるとき
冷水を加えたら一気に手早く混ぜます。体温でバターが溶けないよう、軽く押さえ、まとめます。少しパサついた感じが適当。練り込まないように気をつけます。

●生地はこまめにねかす
バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。その都度冷蔵庫で冷やしましょう。

●市販の生地を使うとき
400gで直径21cmのパイ皿1枚分。一晩冷蔵庫で解凍します。種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

りんごの甘煮の作りかた

1 りんごの下準備をする
りんごは皮と芯を取り、厚めのいちょう切りにし、塩水につけ水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。

2 りんごを煮る
硫酸紙（グラシン紙）か薄手の皿で落としぶたとふたをして庫内中央に置き、 レンジ 700Wで途中混ぜながら**約13～15分**加熱する。

3 ふたなしで煮つめる
煮汁を捨て、シナモン、水溶きコーンスターチを混ぜる。ふたなしで レンジ **700Wで約1分30秒**加熱する。

4 ラム酒を加える
冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

ピザ

ヒーター加熱

発酵

使用キー	発酵
温度	40℃
時間	約20～30分

焼き上げ

使用キー	オーブン1段 オーブン2段 220℃
予熱	あり（約14分）
付属品と加熱時間の目安	下段 約15～20分
	約25～30分

材料（直径25cm丸型1枚分）

生地

Ⓐ
- 薄力粉 ……………………130g
- ドライイースト（予備発酵不要のもの）……………………小さじ2/3強
- スキムミルク ……小さじ1 1/3
- 塩………………………小さじ1/2
- 砂糖 ……………大さじ2/3強

- バター（室温にもどす）………10g
- ぬるま湯（約40℃）…………75ml

具

- たまねぎ（薄切り） ………中1/2個
- マッシュルーム（缶詰／薄切り）…50g
- サラミソーセージ（薄切り）…10枚
- ピーマン（薄切り） ……………1個
- ナチュラルチーズ（細かく刻む）…100g
- ピザソース（又はケチャップ） …適量
- サラダ油 …………………………少々

1 材料を混ぜる

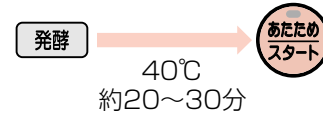
ボールにⒶ、バター、ぬるま湯を順に入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。

2 生地をまとめる

ボールや指についた生地もきれいにとってまとめ、指を立てて生地のまわりをならしながら丸くまとめる。

3 発酵させる

油をぬったボールに2を入れてラップでおおい、角皿にのせ庫内下段に入れる。

発酵 → あたため/スタート
40℃
約20～30分

4 オーブンを予熱する

発酵させた生地を取り出しオーブンを予熱する。
1段のときは
予熱時間約14分

オーブン1段 1度押す → 220℃予熱 → あたため/スタート

5 生地をのばす

軽く粉をふった台に生地を移し、直径25cm位の大きさにめん棒でのばし、サラダ油を薄くぬった角皿に移し、形を丸く整える。

コツ

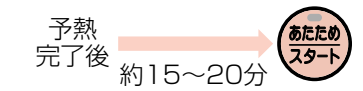
●生地は丸く伸ばしましょう。

6 ソースをぬり、具をのせる

ふちを少し残してピザソースをぬる。その上にお好みの具を並べ、チーズをのせる。

7 焼く

予熱完了後、6を庫内下段に入れる。

予熱完了後 → あたため/スタート
約15～20分

●焼き足りないときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて あたため／スタート キーを押します。様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

●薄力粉を使うと手軽に作れ、軽い触感に仕上がります。

コツ

●ピザを焼くとき、角皿にオーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっつきません。

お願い

●生地の分量を多くして角皿一面にのばすとうまく焼けません。

冷凍ピザは…

市販のピザ、直径約15cm（1枚）の場合

1 ピザを角皿にのせる。
2 オーブン1段 250℃、予熱なしに合わせ下段に入れ、約17～27分焼く。

ピザソースの作りかた

使用キー	レンジ
付属品と加熱時間の目安	なし 約22～27分

材料

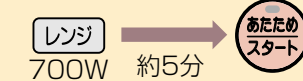
- トマト（熟したもの）……………………大2個(500g)
- たまねぎ（すりおろす）……………………1/4個(50g)
- にんにく（すりおろす） ………1片
- オレガノ、塩、こしょう …各少々

1 材料を切る

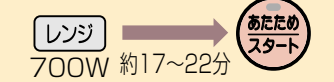
トマトを湯むきして種を取り1cm角に切る。

2 材料を加熱する

耐熱容器にトマトとたまねぎ、にんにくを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

レンジ 700W → 約5分 → あたため/スタート

3 再び加熱する

2を裏ごしまたはミキサーにかける。深めの耐熱容器に入れ、ふたなしで。

レンジ 700W → 約17~22分 → あたため/スタート

加熱途中で取り出して混ぜる。加熱終了後、オレガノ、塩、こしょうで調味する。

お好みの具を使って

ピザのバリエーション

オイルサーディン&アスパラピザ
オイルサーディンとホワイトアスパラガスをのせます。

シーフードピザ
ロールいか、むきえび、あさりの水煮をのせ、ホワイトソースをかけます。

キムチピザ
細かく刻んだキムチをのせ、ゆで卵を飾ります。

カレーピザ
ピザ生地は、カレー粉大さじ1を加えて作ります。コンビーフ、たまねぎ、ピーマンをのせます。

フルーツピザ
生地にピザソースのかわりにカスタードクリームをぬり、洋梨、黄桃の缶詰（薄切り）をのせ、チーズのかわりにココナッツを約20g散らします。

お好み焼きピザ
生地にお好み焼きソースをぬり、桜えび、紅しょうが、ねぎ、チーズをのせます。

和風ピザ
生地にみりんでのばした田楽みそをぬり、こんにゃく、ちくわ、ねぎ、ちりめんじゃこ、チーズをのせます。

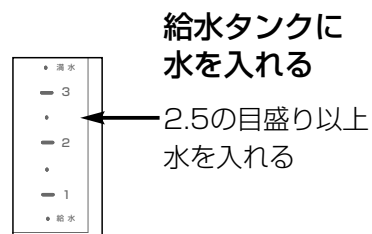
和菓子

レンジとスチームでなめらかに仕上げます。
直径18～20cmの耐熱性のガラス製ボールを使用してください。

使用キー	自動メニュー 16 和菓子
付属品と加熱時間の目安	なし 約6分30秒（栗むしようかんのみ約8分）

下準備

給水タンクに水を入れる

2.5の目盛り以上水を入れる

いちご大福

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）
- Ⓐ 白玉粉 ……100g
- Ⓐ 水 ……150～170ml
- 砂糖 ……80g
- こしあん（練りあん） ……150g
- いちご ……小10粒
- 片栗粉 ……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

こしあんを10等分し丸めておく。

3 いちごをあんで包む

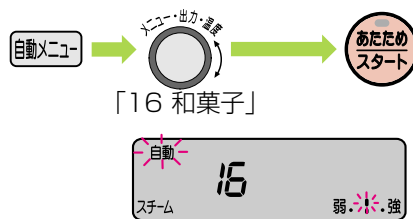
いちごはへたを取り、2のあんでいちごが半分くらい見えるように包んでおく。

4 材料を混ぜ合わせる

Ⓐを耐熱性のガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。砂糖を加えダマがなくなるまで混ぜる。

5 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

「16 和菓子」

ピッピッと鳴ったら容器を取り出して木べらでよく混ぜる。
再び庫内に入れ、
あたため／スタート キーを押します。

●加熱後も再び木べらでよく混ぜるとなめらかでコシのある生地ができます。

6 あんを生地で包む

加熱後、よく混ぜる。片栗粉をたっぷり敷いたバットに移し、5を10等分に分割する。その生地で3を包んで形をととのえる。

●手動のときは…
レンジスチーム で約8～10分加熱。
残り時間3分でよく混ぜる。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

うぐいす餅

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）
- Ⓐ 白玉粉 ……100g
- Ⓐ 水 ……150～170ml
- 砂糖 ……80g
- こしあん（練りあん） ……250g
- うぐいす粉（青豆きなこ） ……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

こしあんを10等分し丸めておく。

3 いちご大福の4、5と同じ要領で生地を作る

4 あんを生地で包む

うぐいす粉をたっぷり敷いたバットに3を入れて10等分にする。その生地で2を包み込み、両端を軽くつまんで形を整える。

指でつまむ

仕上げにうぐいす粉をふる。

●手動のときは…
レンジスチーム で約8～10分加熱。
残り時間3分でよく混ぜる。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

羽二重餅

レンジ+スチーム加熱

材料（10個分）
- Ⓐ 白玉粉 ……100g
- Ⓐ 水 ……150～170ml
- 砂糖 ……90g
- 片栗粉 ……適量

1 給水タンクに水を入れる

2 いちご大福の4、5と同じ要領で生地を作る

3 好みの形にする

片栗粉をたっぷり敷いたバットに2を移して好みの厚さに広げる。包丁などでお好みの大きさに切って結んでもよいでしょう。

●手動のときは…
レンジスチーム で約8～10分加熱。
残り時間3分でよく混ぜる。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

栗蒸しようかん

レンジ+スチーム加熱

材料（1本分）
- Ⓐ こしあん（練りあん） …200g
- Ⓐ 薄力粉 ……大さじ2
- Ⓐ 片栗粉 ……大さじ1
- Ⓐ 砂糖 ……40g
- 水 ……80ml
- 栗の甘露煮（汁けを切り、1個を2～3つに切る） ……小1びん（正味約100g）

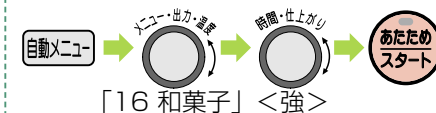
1 給水タンクに水を入れる

2 材料を混ぜる

Ⓐを耐熱性のガラス製ボールに入れて練るようによく混ぜる。少しずつ水を加え、泡立て器で溶きのばす。
栗を入れ混ぜ合わせる。

3 加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

「16 和菓子」<強>

ピッピッと鳴ったら容器を取り出して木べらでよく混ぜる。
再び庫内に入れ、
あたため／スタート キーを押します。

4 生地を成形する

巻きすの上にラップを広げ3の生地をのせて包み直径約4cm、長さ約20cm位の棒状にする。巻きすで形をととのえる。

●手動のときは…
レンジスチーム で約11～13分加熱。
残り時間5分でよく混ぜる。

●追加加熱するときは…
時間・仕上がり のランプが点滅中に追加時間を合わせて
あたため／スタート キーを押します。
様子を見ながら加熱してください。

おはぎ

レンジ+スチーム加熱

使用キー	レンジスチーム
付属品と 加熱時間の目安	なし 約15分

材料（10個分）
もち米 ………0.18L(1合150g)
水 …………………200～220ml
粒あん ……………………300g
きな粉 ………………………適量

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

あんを10等分し丸めておく。

3 もち米を洗う

もち米は洗ってザルにあげ水けを切る。耐熱性のガラス製ボールに入れ分量の水に1時間以上つけておく。

4 もち米を加熱する

ふたなしで庫内中央に置く。

約15分

残り時間5分で容器を取り出して木べらでよく混ぜる。
再び庫内に入れ、
あたため／スタート キーを押します。

5 蒸らす

4が炊きあがったら混ぜて、ぬれふきんをかけてしばらく蒸らす。（お好みにより熱いうちにすりこぎでついて半つぶしにする）

6 あんで包む

5のあら熱がとれたら手を水でぬらしもち米を10等分して丸める。丸めたあんを手のひらにのせて平らに広げ、丸めたもち米をのせる。俵型に形をととのえながらあんで包む。

お好みで…
●炊きあがったもち米で粒あんを包み、きな粉をまぶしてもよいでしょう。

桜餅

レンジ+スチーム加熱

使用キー	レンジスチーム
付属品と 加熱時間の目安	なし 約15分

材料（10個分）
道明寺粉 ……………………120g
ぬるま湯（約40℃）………240ml
砂糖 ………………………大さじ2
食紅（少量の水で溶いておく）…微量
こしあん（練りあん）………200g
桜の葉の塩漬け
（水につけて塩抜きをする）
………………………………10枚

1 給水タンクに水を入れる

2 あんを用意する

あんを10等分し丸めておく。

3 ぬるま湯に食紅を入れる

耐熱性のガラス製ボールにぬるま湯を入れる。少量の水で溶いた食紅を入れ、うすいピンク色にする。

4 道明寺粉と砂糖を入れる

3に道明寺粉と砂糖を入れてサッと混ぜる。ふたをしてぬるま湯が全部道明寺粉に吸収されるまで30分以上おいておく。

5 おはぎの4と同じ要領で生地を加熱する

6 蒸らす

5が炊きあがったら全体を木べらで軽く混ぜてなじませ、ふたをしてしばらく蒸らす。

7 あんを包み桜の葉でくるむ

6のあら熱がとれたら手を水でぬらし生地を10等分する。直径6～7cmの円形に広げる。丸めたあんを生地にのせて包み込み、形をととのえ、桜の葉で包む。

コツ
●白玉粉やあん、もち米などの和菓子の材料はメーカーや保存状態により水加減が多少変わることがあります。材料の水の量は幅を持たせて記載しています。お好みに合わせて加減してください。

手動で調理するときの設定時間

設定温度・時間は目安です。様子を見ながら加減してください。

電子レンジ調理（あたため）

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん類	冷やごはん	1杯(150g)	約40秒	―
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	―
	どんぶりもの	1人分(300～400g)	約3～5分	有
汁もの	みそ汁	1杯(150ml)	約1分30秒	―
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約2分	―
煮もの	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮もの	1人分(150g)	約1分30秒	―
焼きもの	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	―
	ハンバーグ	1個(80g)	約1分	―
炒めもの	野菜いため	1人分(200g)	約1分30秒～2分	―
	スパゲティー・焼きそば	1人分(250g)	約3～4分	―
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	約30～40秒	―
	バターロール	1個(40g)	約10秒	―
飲みもの	牛乳	1杯(200ml)	約1分	―
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分30秒	―
	お酒	1杯(180ml)	約50秒	―
その他	さくら干し	1枚(35g)	約30～40秒	―
	お弁当	約500g	約1分30秒～2分	―
	コロッケ	1個(100g)	約20～30秒	―

※いか・えびなどの揚げものは300Wであたためてください。
　3個(150g)で約40秒～1分です。
※パンのあたためは、時間が経つと固くなるので食べる直前に。
※コーヒーの設定時間は加熱前の温度が室温（約20～25℃）の時の時間です。

電子レンジ調理（冷凍食品あたため）

メニュー名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ごはん（固まり）	1杯分(150g)	約2分	有
ピラフ（パラパラのもの）	1袋(250g)	約2～3分	有
カレー・シチュー	1人分(150g)	約3～4分	有
ポタージュスープ	1人分(300g)	約6～7分	有
ハンバーグ	1個(100g)	約1～2分	有
しゅうまい	15個(220g)	約3～4分	有
肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋(100g)	約3～4分	有
フライ（揚げて冷凍したもの）	3個(80g)	約1分～1分30秒	―
ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒～1分	―
パン（バターロール）	1個(30g)	約20～30秒	―
ミックスベジタブル	100g	約2分～2分30秒	有
さやいんげん	100g	約2分30秒～3分	有
さといも	100g	約3分～3分30秒	有

電子レンジ調理（解凍）

素材名	分量	設定時間 レンジ100W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約8～11分	―
薄切り肉	300g	約8～11分	―
厚切り肉	200g	約6～8分	―
鶏もも肉（骨なし）	200g	約6～7分	―
鶏もも肉（骨付き）	200g	約7～8分	―
えび	10尾(約200g)	約4～6分	―
いか（ロール）	100g	約2～4分	―
まぐろ（ブロック）	200g	約5～7分	―
一尾魚	1尾(約300g)	約6～8分	―
切り身魚	一切れ(約100g)	約3～4分	―

※冷凍庫から出して時間のたったもの
　（温度が上がった食品）は、設定時間を控えめに。

電子レンジ調理（野菜の下ごしらえ）

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分	―	要
キャベツ	100g	約1分30秒	―	―
小松菜	200g	約2分～2分30秒	―	要
青梗菜	200g	約1～2分	―	要
もやし	100g	約1分～1分30秒	―	―
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒～2分	―	要
なす	100g	約1～2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	―	要
かぼちゃ	200g	約2分～2分30秒	―	―
じゃがいも	1個(150g)	約3分30秒～4分	―	―
さつまいも	1本(200g)	約4～5分	―	―
さといも	5個(200g)	約5～6分	―	―
にんじん	100g	約1～2分	―	―

※アク抜き…加熱前塩水につける。
※色止め…加熱後流水にさらす。

■ゆでて冷凍した野菜の解凍

素材名	分量	設定時間 レンジ700W	ラップ ふた
ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	―
さやいんげん	100g	約2分	―

※あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
※大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できたものから取り出します。

レンジスチーム調理（あたため）

操作のしかた ▶36ページ

レンジスチーム はレンジ350Wを使用しています。
水分を補いしっとり・ふっくらあたためたいものや、かたくなりやすいおかずは「レンジスチーム」でのあたためがおすすめです。

素材名	分量	設定時間 レンジスチーム
冷やごはん	1杯（150g）	約1分30秒～2分
しゅうまい	8個（160g）	約3分
肉まん・あんまん	1個（80g）	約1分～1分30秒
まんじゅう	1個（60g）	約30秒～1分
焼き魚	1切れ（80g）	約1分30秒～2分
煮魚	1切（100g）	約1分30秒～2分
ハンバーグ	1個（100g）	約2分～2分30秒
やきとり	4本（100g）	約1分40秒～2分
うなぎのかば焼き	100g	約1分30秒～2分
肉だんご	120g	約2分30秒～3分

素材名	分量	設定時間 レンジスチーム
とんかつ	1枚（150g）	約2分～2分30秒
ひじきの煮もの	100g	約1分30秒～2分
総菜パン	1個（130g）	約40秒～1分30秒
ハンバーガー	1個（100g）	約40秒～1分30秒
バターロール	3個（90g）	約30秒～1分
冷凍肉まん・あんまん	1個（80g）	約2分
冷凍しゅうまい	15個（220g）	約6分～7分
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	約3分～4分
冷凍お好み焼き	1枚（200g）	約8分
冷凍ホットケーキ	1枚（100g）	約2分

※ レンジスチーム キーはラップなしで加熱します。
※肉まん・あんまんは、底の紙を取って水にくぐらせてから加熱するとよりおいしく仕上がります。
あんまんはあんの方が先に熱くなるので、ご注意ください。

オーブン料理

種類	メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	予熱	設定時間 オーブン1段	備考
焼きもの	ローストビーフ	800g ×1個	角皿下段	有	250℃ 約40～50分	まわりに野菜を置く
	ベークドポテト	150g ×4個	角皿下段	有	250℃ 約40～50分	－
お菓子	スコーン	直径5cm 約16個	角皿下段	有	200℃ 約20～30分	－

オーブン予熱時間：150℃ 約6分30秒　160℃ 約7分　170℃ 約8分　180℃ 約9分
190℃ 約10分　200℃ 約11分　210℃ 約13分　250℃ 約20分

お料理がうまくできないときは

あたため／スタート

食品があたたまらない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。
あたため／スタート キーで食品をあたためても熱くならない	●陶器やガラス製・プラスチック製のふたを使っていませんか。冷凍食品をあたためるときにこれらのふたを使うと早く終了する場合があります。 ●もう少し加熱したい場合は、 レンジ 700Wで時間を合わせて追加加熱してください。 ●冷凍と冷蔵・室温の食品を一緒にあたためると上手に仕上がりません。 ●冷凍カレーは あたため／スタート キーではあたためられません。 レンジ 700Wで時間を合わせて加熱してください。
あたため／スタート キーで食品をあたためると熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●容器の深さに対して口ができるだけ広めのものをお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
汁ものをあたためると熱いところとぬるいところがある	●加熱後に混ぜます。
缶詰などの加工食品やたれつきの食品をあたためるとたれが飛び散る	●深めの容器に入れて、ラップをしてあたためましょう。 ●たれは加熱後にかけましょう。
いためものをあたためると乾燥する	●加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると上手にあたたまらない	●重ならないように平らに並べてください。
冷凍ごはんをあたためるとでき足りない	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず重なりを下にしてください。

あたためスチーム

あたため時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、電子レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
おかずが熱すぎる	●仕上がりを<弱>または<やや弱>に調節してください。 ●50～100gのおかずは 時間・仕上がり つまみで〈弱〉に合わせてください。 ●50g未満のおかずは レンジスチーム で時間を合わせて加熱してください。

牛乳・酒

熱くなりすぎて飲めない	● 牛乳・酒 キーを使いましたか。 あたため／スタート キーでは熱くなります。 ●容器に少ししか入れないと沸騰する場合があります。容器の8分めまで牛乳・酒を入れてください。 ●分厚めのカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップにかえてください。
上の方と下の方では温度が違う	●加熱後はよく混ぜましょう。

お料理がうまくできないときは（つづき）

解凍

食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。 冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取りはずしてください。 ●全解凍の場合は形状・開始温度によっては煮えることがあります。

1～3　ゆで野菜

野菜をゆでるとうまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。必ずお皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は レンジ 700Wで様子を見ながら加熱してください。
野菜をゆでると乾燥する	●ラップでおおうときは、洗ったあとの水分を充分に残してください。
生っぽいところとできすぎたところが混在する	●ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 なすは 時間・仕上がり つまみを<強>に合わせてください。 じゃがいもなどは加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。

5　グラタン

焼くたびに焼け色が違う	●チーズの種類により焼け方が異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い・薄い	● 時間・仕上がり つまみで焼け色の調節ができます。 濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

12　肉・魚の蒸しもの（スチーム使用）

うまくできない	●分量は合っていますか。記載の分量を変えるとうまくできません。 ただし、 時間・仕上がり つまみを使って半量と1.5倍量には対応できます。半量の場合は<弱>､1.5倍量の場合は<強>に合わせてください。 ●ラップをして加熱していませんか。ラップなしで加熱します。

13　茶わん蒸し（スチーム使用）

生っぽいところと できすぎたところが混在する	●容器の置きかたがまちがっていませんか。（置きかた　▶63ページ） ●わん数の設定がまちがっていませんか。（操作　▶30ページ）

14　スポンジケーキ（スチーム使用）

ケーキがうまく焼けない ふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが上手くできない	●泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使ってください。
部分的に粉が残る	●よく振るいながら入れましたか。 粉をふるうのは不純物や粉の固まりを取り除くほか、空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで 焼け色に影響する	●グラニュー糖を使うと薄くなります。 また別立ての方が共立てより薄く仕上がります。

15　シュー（スチーム使用）

焼け色・大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●シュー生地の作り方のコツ（▶91ページ）

16　和菓子（スチーム使用）

うまくできない	●生地を途中で混ぜましたか。途中で混ぜないとうまくできません。

バターロール

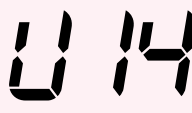
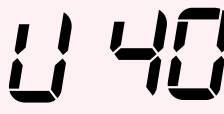
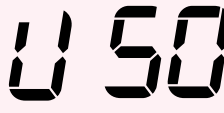
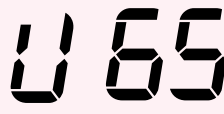
焼け色にムラがある	●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色が濃い・薄い	●生地の発酵は十分にされていますか。発酵不足で生地の温度が低いとあまり膨らまず、焼け色も薄くなります（発酵について　▶94ページ） ●発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたときに、膨らみすぎて濃くなります。

オーブン2段調理

上下段、焼け色にムラがある	●上下の焼きムラが気になるときは、途中、上下段を入れ替えてください。

スチーム加熱全般

うまくできない	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。

追加加熱したいときは

調理終了後、 時間・仕上がり のランプが2分間点滅します。追加時間を合わせて あたため/スタート キーを押すと、追加加熱ができます。 時間・仕上がり のランプが消えたときは、各メニューページの手動で調理する場合の温度と設定時間を参考に様子を見ながら加熱してください。

故障かな？と思ったら

故障かな？と思われたときは、以下の項目に従って、調べてください。

症状	原因
全く動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に「0」を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開閉し、「0」表示が出てから操作してください。
食品が全くあたたまらない	●表示部に「M」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 レンジ キーを2秒押し続けてください。 ピッと1回鳴って「M」表示が消え、解除されます。
調理中「カチカチ」音がしたり 終了後ファンの回る音がする	●電子レンジの出力や、ヒーターを切り替えているスイッチの音や、部品を冷却するファンの音です。故障ではありません。
電子レンジ調理のとき 火花が出る	●金粉・銀粉のある容器を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属（アルミホイル・金串など）が触れていませんか。 ●付属品の角皿を使用していませんか。
煙やいやな臭いが出た	●初めて使ったときは、防錆の油が焼け臭いや煙が出ることがあります。 庫内の油を焼き切るために、脱臭をしてください。（▶112ページ） ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などがついていませんか。 ※やきとりなどヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
ドアがくもり水滴が落ちる	●メニューにより水滴が出ることがありますが、本体には影響ありません。
現在温度表示が設定温度近くになっているのになかなか終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示していますので、まだ低い温度の部分がある場合は設定温度近くの表示で、しばらく終了しないことがあります。故障ではありません。
「コツコツ」と音がする	●本体内部で水を送っている音です。異常ではありません。
スチームがでない	●給水タンクは確実にセットされていますか。
スチームを使用していないオーブン調理中に、庫内のノズルから水がでている	●給水タンクから水受皿の間に残っていた水が、庫内があたためられることで自然に出てきたもので異常ではありません。また、調理のできばえにも影響はありません。

「ピピピッ」と鳴り、次の表示が出たときは、内容を確認した後 取消 キーを押し、再度設定してください。

症状	調べるところ
U14	●給水タンクの水が給水線以下になったときに表示します。 →給水タンクを取り出し、水を満水の印まで補給して、 取消 キーを押してから操作し直してください。 ●給水タンクから水受皿に水が供給されなくなったときに表示します。 → 取消 キーを押してから、自動メニュー「19 水受皿」でお手入れしてください。（お手入れのしかた ▶113ページ）
U40	●電気部品の温度が高いときに表示します。 ・庫内に食品が入っていない、または50g以下の少量をいれて加熱していませんか。 →庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ・本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 →取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 キーを押してから再度操作してください。
U50	●庫内の温度が高いときに表示します。 →表示が消えるまでドアを開けて待つか、 取消 キーを押してから手動で調理してください。
U65	●電気部品の温度が高いときに表示します。 ・電気部品の温度が高くなるとレンジ出力が下がり、その後「U65」が表示されます。ぬるく仕上がったときは、再度あたため直してください。 ・本体を敷きものの上に置いたり、本体と置き台の間に紙などを入れていませんか。 →取り除いてください。吸気口がふさがれ故障の原因となります。 取消 キーを押してから再度操作してください。

以上のことをお調べになり、なお異常があるときは保証書をお示しのうえ、お買い上げの販売店へご連絡ください。

■ご連絡いただきたい内容

1. 故障状況
2. 製品名（オーブンレンジ）
3. 品番（NE-J630）
4. お買い上げ日（年月日）

（2.・3.）保証書に記入してあります。

■次の表示が出たときにはコンセントから電源プラグを抜き、表示内容をお買い上げの販売店へご連絡ください。

お手入れのしかた

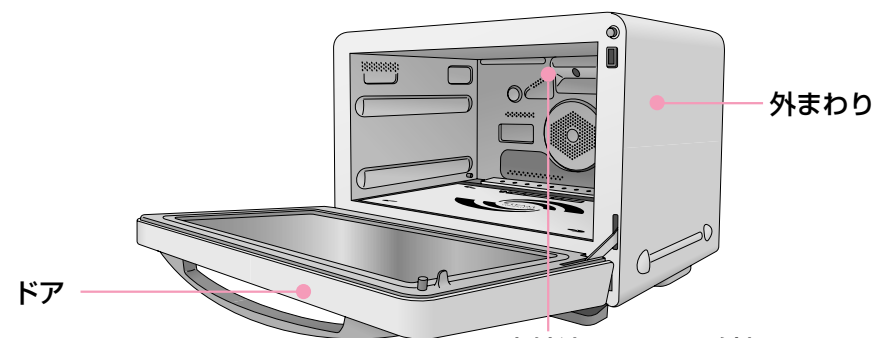
本体部・ドア部

赤外線センサー取付部
●奥面上部にあります。

※イラストは実物と若干異なります。

⚠警告

■本体のお手入れは、電源プラグをコンセントから抜き、冷めてから行う

電源プラグを抜く

感電・やけど・けがをすることがあります。

■ドア・外まわり

ぬれぶきん・柔らかい布でふく

●ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませた布でふき取り、残った洗剤をふき取ります。

■庫内底面

汚れは、ぬれぶきんですぐふき取る

●汁や食品カスは、こまめにぬれぶきんでふき取ってください。特にオーブン調理の前には、庫内をきれいにふきとってから調理をしてください。周囲のパッキン部分は強くこすらないでください。はがれる恐れがあります。

●庫内底面に衝撃を加えたり、水をかけたりしないでください。底面白ガラスが割れる恐れがあります。

●ひどい汚れは、クリームクレンザーを付けたナイロンたわしで汚れをこすり取り、ぬれぶきんで残ったクレンザーをふき取ります。

■庫内の壁は、汚れがつきにくくなっています

天井

●SC（セルフ・クリーニング）加工が、ヒーター調理中に油汚れを焼き切ります。

側面・奥面

●フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。

汚れがひどいとき、油の飛び散る料理の後、においが気になる時は脱臭してください。（▶112ページ）

■付属品：角皿（2枚）

●使うたびにスポンジたわしで洗い、水分をふき取ります。

●金属たわしなどは傷がつく恐れがあるため、なるべく使わないでください。

お願い

本体部・ドア部は…

●洗剤・食品カスをすき間や庫内パンチング穴、赤外線センサー取付部に入れないでください。（故障の原因になります）

●シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）を使わないでください。（傷・変形・変色の原因になります）

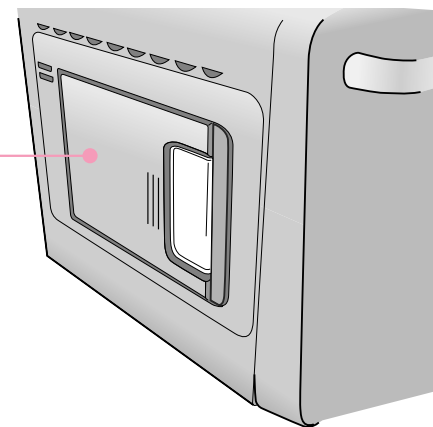
●庫内を強くこすらないでください。SC効果低下やフッ素コートが、はがれる原因になります。とくにクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。（庫内底面のみクリームクレンザーが使えます）

●付属品を乱暴に扱わないでください。（変形・割れの原因になります）

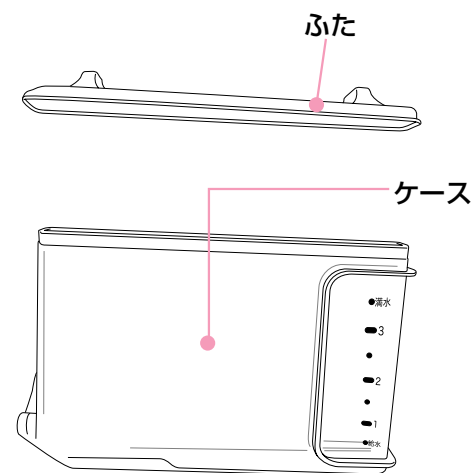
給水タンク部

■給水タンクセット部

ぬれぶきんでふく

●ひどい汚れは、薄めた台所用洗剤（中性）をしみ込ませてふき取ります。

※イラストは実物と若干異なります。

■給水タンク

水アカ・かびなどの発生を抑えるため、週１回は必ず水洗いしてください。
タンクは分解してお手入れできます。

■ふたとケース

❶ ふたの凸部に指を引っ掛けふたをはずす。

❷ ふたを柔らかいスポンジで水洗いする。

❸ 給水タンクを柔らかいスポンジで水洗いする。

お願い

給水タンク部は…

●シンナー、ベンジン、住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）、クレンザー、漂白剤、家庭用中性洗剤を使わないでください。（傷・変形・ニオイの原因になります）

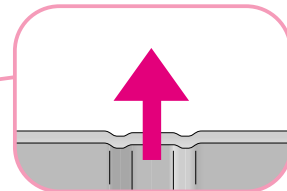
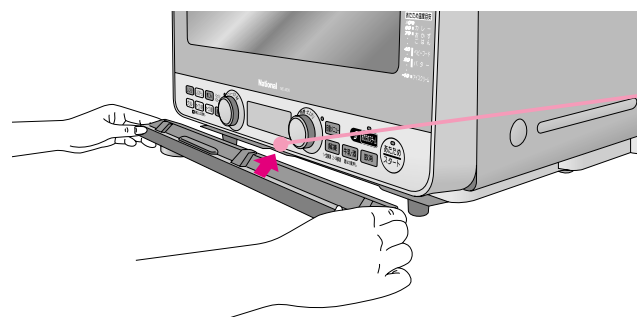
●つめでふたやパッキンをはずさないでください。（つめがかけたりする恐れがあります）

●給水タンクの取り付けは、タンクに記載の取り付け方向の矢印を奥にして取り付けてください。

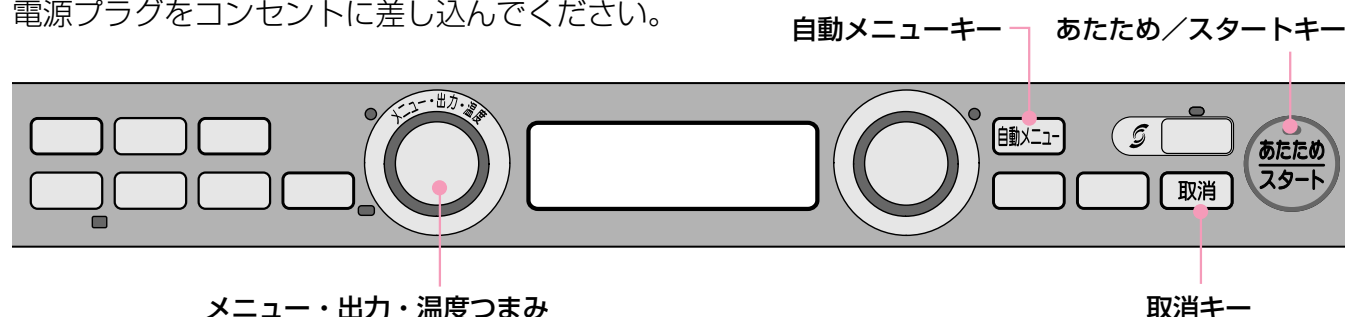
●給水タンクは食洗機、食器乾燥機には入れないでください。タンクの変形、破損の原因になります。

クリーントレーのつけかた・はずしかた

トレーの中心を本体の中心にあわせて矢印の方向に取りつけてください。

トレーを取りはずす場合は、手前に引いてください。

クリーントレーのお手入れのしかた
クリーントレーを本体から取りはずし、
柔らかいスポンジで水洗いをしてください。

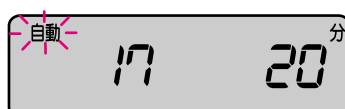
キーを使ったお手入れのしかた

自動メニューキーを使って、庫内のお手入れをします。
電源プラグをコンセントに差し込んでください。

17　脱臭

庫内の気になる臭いを焼き切ります。

❶ **角皿は取り出す。**
●庫内の汚れはふき取ってください。

❷ **［自動メニュー］キーを押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「17 脱臭」に合わせる。**

❸ **［あたため／スタート］キーを押す。**
●庫内灯が点灯。

終了
●「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯。

18　庫内

スチームを発生させ、庫内側面などの汚れをふき取りやすくします。

❶ **給水タンクに水を入れる。**
❷ **角皿は取り出す。**
●庫内の汚れはふき取ってください。

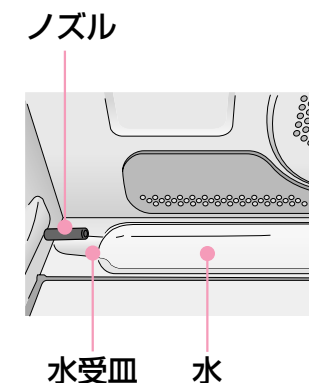
❸ **［自動メニュー］キーを押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「18 庫内」に合わせる。**

❹ **［あたため／スタート］キーを押す。**
●庫内灯が点灯。

終了
●「ピッピッピ」と5回鳴り、庫内灯が消灯。
●終了後、電源プラグを抜き庫内の汚れをふき取る。

19　水受皿

給水タンクから水受皿までの水が通る所と水受皿の汚れ（水アカなど）を取ります。
水で薄めた洗浄用クエン酸（別売）でお手入れをします。

❶ **角皿、給水タンク、セラミックカバーを取り出す。**
❷ **給水タンクに満水の印まで水を入れ（約320ml）、一旦、別容器に水を移し替えてクエン酸約20g（1/2袋）を入れてクエン酸が溶けるまでよく混ぜる。**
●給水タンクは満水の印まで入れて約320mlです。
❸ **❷を給水タンクに戻し、ふたをする。**
❹ **水を水受皿に満水になるまで約40ml（大さじ2 1/2）注ぐ。（右図参照）**
●水受皿の空だきを防ぐため、水を注いでおきます。
❺ **セラミックカバーを水受皿にセットする。**
❻ **給水タンクを本体にセットする。**

❼ **［自動メニュー］キーを押し、［メニュー・出力・温度］つまみで「19 水受皿」に合わせる。**

❽ **［あたため／スタート］キーを押す。**
●庫内灯が点灯。

自動 19 30分

終了
●「ピッピッ…」と5回鳴り、庫内灯が消灯。
●終了後、電源プラグを抜きセラミックカバーと給水タンクは水洗いし、水受皿に残ったお湯はふきんなどで必ずふき取ってください。
※給水タンク内にクエン酸水が残ります。
汚れがひどいときは、❹～❽の操作を繰り返してください。
※クエン酸の量が多い場合、水受皿にのり状のものが残るときがあります。その時は水を注ぎ、ふきんでふきとってください。

❾ **次に水だけ（クエン酸は入れない）を給水タンクに満水の印まで（約320ml）、水受皿に約40ml（大さじ2 1/2）入れて、❺～❾の操作を繰り返し、クエン酸のにおいを取る。終了後、電源プラグを抜き水受皿に残ったお湯はふきんなどで必ずふき取る。**

洗浄用クエン酸は
ナショナル製品取扱店でお求めください。
〔税別　2003年度6月現在〕

品　番	希望小売価格
SAN-200(40g×5袋)	700円

●サービス（補修用）部品としてもお求めいただけます。
●添付している注意書きをお守りください。
●食品添加物につき、食品衛生上無害です。

水受皿・セラミックカバー

⚠注意

■調理後、水受皿、セラミックカバーをさわらない

禁止

高温のためやけどの恐れがあります。

■水受皿
●フッ素加工で汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。汚れた場合はぬれぶきんでふき取ってください。
●強くこすらないでください。フッ素コートがはがれる原因になります。とくにクレンザー・漂白剤などは使用しないでください。

■セラミックカバー
●陶製です。落とすと割れるのでご注意ください。スポンジなどで水洗いしてください。汚れがひどい時は、クレンザーを使い、ナイロンタワシで洗ってください。

保証とアフターサービス　よくお読みください

修理・お取り扱い・お手入れ・付属品などのご相談は…
まず、お買い上げの販売店へお申し付けください。

転居や贈答品などでお困りの場合は…

●修理は、サービス会社・販売会社の「修理ご相談窓口」へ！
●使いかた・お買い物などのお問い合わせは、「お客様ご相談センター」へ！

■保証書（別添付）

お買い上げ日、販売店などの記入を必ず確かめ、
お買い上げの販売店からお受け取りください。
よくお読みのあと、保存してください。

保証期間：お買い上げ日から本体1年間
ただし、マグネトロンは2年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

■補修用性能部品の保有期間

当社は、このオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
注）補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

■修理を依頼されるとき

105～109ページに従ってご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店へご連絡ください。

●保証期間中は
　保証書の規定に従って、出張修理をさせていただきます。
●保証期間が過ぎているときは
　修理すれば使用できる製品については、ご希望により有料で修理させていただきます。

ご連絡いただきたい内容	
品　　　名	スチームオーブンレンジ
品　　　番	NE－J630
お買い上げ日	年　　月　　日
故障の状況	できるだけ具体的に

●修理料金の仕組み
　修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。
　技術料：診断・故障個所の修理および部品交換・調整・修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。
　部品代：修理に使用した部品および補助材料代です。
　出張料：製品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

お料理に関するご相談は　エレック　料理 110番へ

オーブンレンジのお料理に関するご相談に応じます

受付曜日 月・木・金（祝祭日は休み）
受付時間 10時～17時

札幌　☎（011）221-2322
仙台　☎（022）223-8090
東京　☎（03）5473-8700
新潟　☎（025）249-8090
名古屋　☎（052）953-3248
金沢　☎（076）232-8090
大阪　☎（06）6345-8090
高松　☎（087）823-2655
広島　☎（082）542-7144
福岡　☎（092）411-7800

FAXでのお問い合わせもできます。
FAX（0743）56-5966
※電話で回答いたしますので、必ず電話番号をお書き添えください。